Edgar J. Cyriax

Leitfaden

für

den gesammten

Turn-Unterricht.

Herausgegeben

von

Rudolph Schultze,
Gymnasial-Turnlehrer
und
Vorsteher einer Turn- und Fecht-Anstalt.

und

Ed. Angerstein,
Dr. der Medicin
und
praktischem Arzt.

Erster Theil.

Die I. und II. Turnstufe.

Turn-Unterricht in Knaben- und Mädchenschulen.

Berlin, 1858.

Im Selbstverlage.

Zu haben bei Rudolph Schultze, Rosengasse Nr. 53.

Preis 20 Sgr.

22101452646

Med
K10561

Leitfaden

für

den gesammten

Turn-Unterricht.

Herausgegeben

von

Rudolph Schultze,
Gymnasial-Turnlehrer
und
Vorsteher einer Turn- und Fecht-Anstalt.

und

Ed. Angerstein,
Dr. der Medicin
und
praktischem Arzt.

Erster Theil.

Die I. und II. Turnstufe.

Turn-Unterricht in Knaben- und Mädchenschulen.

Berlin, 1858.

Im Selbstverlage.

Leitfaden

für den

Turn-Unterricht

in

Knaben- und Mädchenschulen.

Herausgegeben

von

Rudolph Schultze,
Gymnasial-Turnlehrer
und
Vorsteher einer Turn- und Fecht-Anstalt.

und

Ed. Angerstein,
Dr. der Medicin
und
praktischem Arzt.

Berlin, 1858.

Im Selbstverlage.

26631
21/4/90

303950

INSTITUTE
Call No. QT
1858

Sr. Hochwohlgeboren

dem Civil-Director der Königlichen Central-Turn-Anstalt,

Geheimen Ober-Regierungs- und vortragenden Rathe

in dem

Ministerium der geistlichen, Unterrichts- und Medicinal-Angelegenheiten,

Ritter des rothen Adler-Ordens dritter Klasse mit der Schleife,

Herrn Ferdinand Stiehl

zum Zeichen

inniger Verehrung und Dankbarkeit gewidmet

von den

Verfassern.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call
No.

Vorwort.

Als wir im vorigen Jahre mit besonderer Genehmigung und Befürwortung einer Wohllöblichen Städtischen Schul-Deputation einen Lehrgang im Turnen für Lehrer an Communal- und Privat-Schulen abhielten, stellte sich der Mangel eines Handbuches für angehende Turnlehrer heraus, welches übersichtlicher und einfacher, als die größeren Lehrbücher der Turnkunst, doch auch mehr Stoff zur Belehrung und deutlichere Anweisung zum Unterricht, als die meisten Sammlungen von Uebungstafeln darböte. Aufgefordert daher von dem Herrn Stadtschulrath Dr. Schulze und von verschiedenen anderen Seiten, entschlossen wir

uns, ein Turnbuch zu bearbeiten, das den erwähnten Anforderungen entspräche. Diese Bearbeitung übergeben wir hiermit der Oeffentlichkeit. Wir haben in derselben alle weitläuftigen Auseinandersetzungen und Darstellungen von Ansichten unterlassen, welche eine leichte Uebersicht hindern könnten, haben aber auch die Dürftigkeit bloßer Turntafeln zu vermeiden gesucht, indem wir zwar die Uebungen nach Art von Unterrichtstafeln zur unmittelbaren Ausführung in den Turnstunden ordneten, dieselben aber, wo es nöthig schien, stets mit kurzen Erklärungen und sonstigen zum Betriebe des Unterrichts nothwendigen Bemerkungen begleiteten.*)

Die Turnübungen haben wir mit Berücksichtigung aller berechtigten Ansichten in der Turnkunst in vier

---

*) Um auch das Buch in einzelnen Blättern, auf Pappe gezogen, als Turntafeln benutzen zu können, ist die Anordnung getroffen worden, daß die verschiedenen Turnarten stets mit einer neuen Seite mit großer Ueberschrift beginnen.

Turnstufen gesondert, welche für Schüler jedes Alters und Geschlechts, aus höheren und niederen Lehranstalten, genügenden Stoff zum Unterricht darbieten.

Das ganze Werk haben wir in zwei Theile getheilt, von denen der erste, hier vorliegende, die erste und zweite Turnstufe enthält, und der zweite, binnen Kurzem nachfolgende Theil die dritte und vierte Turnstufe enthalten wird.

Bei der Bearbeitung haben wir von schon vorhandenen Werken über Turnen benutzt:

Lübeck, Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst. — Die verschiedenen Werke von A. Spieß. — Kloß, Weibliche Turnkunst. — Rothstein, gymnastische Freiübungen.

Wir hoffen, durch Herausgabe dieses Buches zu einer gedeihlichen Ausbildung des Schulturnens nach unseren Kräften mitgewirkt zu haben, bitten übrigens, etwaige Mängel dieses Theiles, die unseren Lesern

auffallen sollten, oder Wünsche in Bezug auf Abänderungen und Verbesserungen desselben uns freundlichst mitzutheilen, damit dergleichen in späteren Auflagen die nothwendige Berücksichtigung finden können. Ebenso werden wir Wünsche und Vorschläge in Betreff des noch folgenden Theiles mit Dank annehmen.

Berlin, im Juli 1858.

Die Verfasser.

Inhalt.

Seite

Einleitung.

A. Begriff und Zweck des Turnens 1

B. Einrichtung von Turnplätzen 5

C. Betrieb des Turnens im Allgemeinen 8

D. Erläuterungen zum Gebrauch des Buches. 13

Ordnungs- und Freiübungen 17. 127*)

Uebungen auf den Schwebestangen 65. 163

Seilübungen.

A. Lauf unter dem langen Schwungseil 71. 166

B. Sprung über das lange Schwungseil 72. 167

C. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil 74. 168

Springen.

A. Freispringen.

a. Hoch- und Weitspringen 81. 171

b. Tiefspringen 82. 173

B. Bockspringen 83. 174

Stürmen und Sturmspringen 85. 176

Uebungen am Barren 87. 178

Uebungen an den wagerechten Doppelleitern . 99. 186

*) Die doppelten Zahlen sind die Seitenzahlen der I. und II. Turnstufe.

Seite

Reckübungen.

A. Uebungen an einem Holme der wagerechten Leitern . 105. 194

B. Uebungen an einem Barrenholme 107. 197

Uebungen am Stangen- und Klettergerüst.

A. Hangübungen 109. 200

B. Steigeübungen 113. 205

C. Kletterübungen 116. 208

Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel . 118. 210

Uebungen mit den kurzen Stäben 120. 212

Uebungen am Rundlauf 123. 214

Vorübungen zum Schwingen, am Schwebebaume.

A. Am Stammende 217

B. An der Seite des Baumes 218

Vorübungen zum Stabspringen 222

Anhang.

I. Turnordnung.

A. Sommerordnung für Knaben 231

B. Winterordnung für Knaben 231

C. Sommer- und Winterordnung für Mädchen . . . 232

II. Turnspiele.

A. Spiele für Knaben und Mädchen 233

B. Spiele für Knaben 237

Einleitung.

A. Begriff und Zweck des Turnens.

Das Wort „turnen" bedeutet: sich regen und bewegen. Die Turnkunst lehrt die Ausführung und zweckgemäße Anordnung einfacher und zusammengesetzter Körperbewegungen (Uebungen), deren Zweck es ist, alle Theile des Körpers gleichmäßig auszubilden und zu kräftigen, um dadurch dem gesammten Leibe Festigkeit, Gewandtheit und Widerstandskraft gegen äußere Schädlichkeiten, sowie auch mittelbar durch die körperliche Entwickelung dem geistigen Theile des Menschen Frische, Selbstständigkeit und Muth zu erwerben und zu erhalten.

Die Turnübungen zerfallen zunächst in: a. Frei- und Ordnungs- und b. in Geräthübungen. Frei- und Ordnungsübungen sind diejenigen, bei welchen der Körper des Uebenden sich frei auf der Erde als seiner Stützfläche bewegt, ohne zu seiner Bewegung irgend welcher Vorrichtung zu bedürfen. Geräthübungen dagegen sind solche, bei denen der Uebende zur Ausführung der Uebung einer festen oder beweglichen Vorrichtung (eines Geräthes) bedarf. Alle Uebungen, außer den Ordnungsübungen, können von Einzelnen ausgeführt werden, die Freiübungen aber und viele Geräthübungen lassen sich auch massenweise, d. h. von einer größeren Anzahl von Uebenden zugleich nach einem bestimmten Zeitmaße aus-

führen, und werden alsdann Massenübungen (Gemeinübungen) genannt. Die Ordnungsübungen, bei denen die Massenbetheiligung nothwendiges Erforderniß zur Darstellung der Uebung ist, werden vermittelst gewisser Freiübungen, hauptsächlich der Gang- und Laufbewegungen, ausgeführt, und bringen eine beabsichtigte Veränderung in der jedesmaligen Aufstellung der einzelnen Uebenden zu einander, oder in der Aufstellung ganzer Reihen oder Körper von Uebenden hervor.

Man kann auch sämmtliche Uebungen nach den möglichen Körperthätigkeiten, welche zur Bewegung nöthig sind, eintheilen. Die Körperthätigkeiten lassen sich fast sämmtlich auf Streckung, Beugung und Drehung eines Körpertheiles um seine Achse zurückführen. Diejenigen Uebungen, bei welchen die Beugemuskeln vorwaltend thätig sind, sind Hang-, Zieh-, Klimm-Uebungen, jene aber, bei denen die Streckmuskeln hauptsächlich bethätigt werden, Stemmübungen. Für den wirklichen Betrieb des Turnens ist diese freilich wissenschaftlichere Eintheilung indessen nur bei den Freiübungen durchführbar, bei den Geräthübungen ist es förderlicher, dieselben nach den verschiedenen Geräthen, an denen sie ausgeführt werden sollen, zusammenzustellen, und jener wissenschaftlicheren Eintheilung nur in sofern Rechnung zu tragen, als man die an einem und demselben Geräthe ausführbaren Uebungen nach den Körperthätigkeiten sondert. Zwar ist auch hier eine strenge Sonderung oft nicht möglich, weil durch die Aufeinanderfolge vieler gleichartigen Uebungen der Uebende zu sehr und zu bald einseitig ermüdet, was gerade durch einen häufigeren Wechsel der Körperthätigkeiten vermieden wird.

Der Zweck und Nutzen der einzelnen Uebungsgattungen ist nicht überall derselbe. Die Freiübungen an sich, als Uebungen des Einzelnen betrachtet, bewirken hauptsächlich eine freie Beweglichkeit jedes einzelnen Körpertheiles, sie verleihen

dem Uebenden Gewandtheit und Schmiegsamkeit, und geben ihm die Fähigkeit, mit seinen Gliedmaßen so weit als irgend möglich der Anregung des Willens Folge zu leisten. Die Geräthübungen geben, weil sie einerseits größere Körperanstrengung erfordern, andererseits aber mit der Ausführung derselben ein gewisses Wagniß verbunden ist, welches in der Nichtbeachtung einer freilich nur scheinbaren Gefahr besteht, dem Uebenden besonders Muskelkraft und Muth. Außerdem aber erhält der Uebende durch diese Uebungen Selbstständigkeit und die Fähigkeit, seine Kraft zu berechnen und richtig anzuwenden, weil hier die Bewegungen zusammengesetzter und ihre Einzelnheiten vollständig der Anregung und Regelung durch den eigenen Willen überlassen sind. Bei den Ordnungsübungen lernt dagegen der Turner sich als Einzelnen einem größeren Ganzen unterordnen, er fühlt sich als den nothwendigen Theil einer Gemeinschaft, indem er sieht, daß der Fehler des Einzelnen das Ganze in Unordnung bringt, daß also dieser Einzelne dem Ganzen nothwendig ist, und indem er zugleich merkt, daß auch der Einzelne ohne das geregelte Zusammenwirken mit den Anderen das Beabsichtigte nicht auszuführen vermag. So geben diese verschiedenen Gattungen der Uebungen dem Turnschüler dasjenige, was er als Mensch in jeder Gemeinschaft bedarf: eigene freie Selbstständigkeit und die Fähigkeit, sich als thätiges Glied einem Ganzen ein- und unterzuordnen.

Sollen übrigens die Frei- und Ordnungsübungen sicher und schnell ausgeführt werden, so muß dies von sämmtlichen Uebenden auf einen ein für alle Mal bestimmten Befehl (Commando) geschehen. Ein solcher Befehl muß möglichst kurz sein; er muß aus zwei Theilen bestehen. Der erste Theil, die Ankündigung, muß das enthalten, was dem Uebenden zur Ausführung der Bewegung zu wissen nöthig ist; der zweite Theil,

der sich nach einer kurzen Pause der Ankündigung anschließt, befiehlt in einem einzigen, wo möglich einsilbigen Schlagworte die Ausführung der Bewegung, z. B.

Armstrecken aufwärts! — Streckt!

Sobald das Schlagwort ausgesprochen wird, führen sämmtliche schon durch die Ankündigung aufmerksam gemachte Uebende die Bewegung aus.

Turnspiele. Das Turnen bedient sich außer den eigentlichen Uebungen zur Erreichung einer freien naturgemäßen Körperentwicklung noch der Turnspiele, bei welchen außer der großen Regsamkeit des Körpers auch die fröhliche geistige Erregung, sowie die strenge Unterordnung unter bestimmte Spielgesetze, als Bildungs- und Erziehungsmittel gelten können. Die Turnspiele, ohne welche überhaupt kein Turnen gedeihen kann, müssen nach einem festen Gesetz gespielt werden, sie müssen Bewegungsspiele sein und die lebhafte Betheiligung einer größeren Anzahl Spieler zulassen, sie dürfen nicht um Gewinnst, sondern nur zur Erheiterung und um die Ehre des Sieges gespielt werden. Nicht alle Spiele lassen sich auf dem eingeschränkten Turnplatz ausführen, manche bedürfen eines größeren Raumes und können daher nur auf großen freien Plätzen, auf Spaziergängen und Turnfahrten, die der Lehrer mit den Schülern, oder die Turner gemeinschaftlich unternehmen, gespielt werden.

B. Einrichtung von Turnplätzen.

Wenn schon eine geregelte Leibesübung für Jedermann nützlich ist, so ist sie es doch ganz besonders für die in der Entwicklung begriffene Jugend beiderlei Geschlechts. Deshalb muß es Aufgabe jeder Schule sein, das Turnen der ihr zugehörigen Zöglinge möglichst gedeihlich einzurichten. Dies aber kann nur geschehen, wenn die zu einem ordentlichen Turnen nöthigen Vorrichtungen in erforderlicher Weise vorhanden sind.

Vor allen Dingen ist ein Turnplatz im Freien nothwendig, und ein dazu gehöriger Turnsaal sehr wünschenswerth. Beide müßten, wenn irgend möglich, in unmittelbarer Verbindung mit der Schule stehen. Der Turnplatz muß gegen Sonnenbrand durch schattige Bäume, die jedoch den Raum nicht allzusehr beengen dürfen, geschützt sein; ein Theil des Platzes aber muß vollständig frei, mit einem festen Boden (etwa einer geschlagenen Tenne oder Kiesbedeckung) versehen sein. Hier werden die Frei- und Ordnungsübungen getrieben. Der übrige Theil des Platzes mag weicheren, aber ebenen Boden haben. Diejenigen Orte, an welchen Niedersprünge erfolgen, müssen lockeren Sandboden oder eine Lohbedeckung haben. Um feststehende Geräthe, als: Reck, Barren, Hangelleiter und Klettergerüst herum, kann sich Rasen oder ebenfalls lockerer Sandboden befinden.

Die Größe des Platzes richtet sich nach der Zahl derer, die zugleich auf demselben turnen sollen. Für eine Anzahl bis

zu 60 Turnern eignet sich ein Platz, der ein Rechteck von mindestens 80 und 40 Fuß Seitenlänge bildet. Die Hälfte dieses Platzes würde für die Frei- und Ordnungsübungen zu verwenden sein.

Im Winter, und überhaupt bei ungünstiger Witterung, finden die Uebungen in einem heizbaren Saale statt, der am besten ein Rechteck darstellt von 60 und 25 bis 30 Fuß Seitenlänge. Am vortheilhaftesten ist ein gedielter Saal, in welchem die Geräthe so viel als möglich beweglich sind, damit sie nur dann aufgestellt werden können, wenn an denselben geturnt werden soll, zu anderer Zeit aber, hinweggeräumt, den Raum nicht beengen. Auf diese Weise läßt sich der größte Theil des Saales für die Frei- und Ordnungsübungen gewinnen. Um Niedersprünge und etwa vorkommendes Fallen gefahrlos zu machen, ist es nöthig, gepolsterte Matratzen (am besten Roßhaar-Matratzen mit Drillichüberzug, von 5 bis 6 Fuß Länge und 2½ bis 3 Fuß Breite) an die Orte zu legen, wo die Niedersprünge geschehen.

Sehr wünschenswerth ist es, daß der Schule außer dem eingeschränkten Platze und Saale noch ein größerer Platz vor den Thoren der Stadt zu Gebote steht. Dorthin müßten die Schüler hin und wieder an schulfreien Nachmittagen (etwa alle vierzehn Tage oder vier Wochen ein Mal) gehen dürfen, um sich in freier gesunder Luft länger und freier, als es bei dem eigentlichen, abgemessenen Turnunterricht geschehen kann, herumzutummeln. Dort müssen auch diejenigen Turnspiele getrieben werden, welche aus Mangel an Raum und wegen sonst nicht geeigneter Oertlichkeit auf dem Schul-Turnplatze nicht vorgenommen werden können. Auch Turnübungen könnten auf diesem Platze nach eigener Willkür der Schüler getrieben werden (Turnkür), weshalb einige, wenn auch nicht alle Geräthe vorhanden sein müßten. Außerdem müßte ein solcher größerer

Platz mit Laubholz bestanden sein und Rasen und Sandplätze in hinreichender Größe für größere Spiel-Gesellschaften haben. Freilich dürfte, um Schaden zu vermeiden, auch bei den freieren Bewegungen der Schüler die schützende und vorbauende Aufsicht des Lehrers nicht fehlen.

Was nun die Geräthe betrifft, mit welchen ein Turnplatz und Saal ausgerüstet sein muß, so ist zu bemerken, daß dieselben nach Alter und Geschlecht der Turnenden verschieden sein müssen. In Bezug auf die Größe und das sonstige Maß, so wie auf die Zahl und Auswahl der einzelnen Geräthe haben wir die nöthigen Erklärungen bei der Aufzählung der an den betreffenden Geräthen ausführbaren Uebungen in den verschiedenen Turnstufen gegeben.

C. Betrieb des Turnens im Allgemeinen.

Der gesammte Uebungsstoff, welcher dem Lehrer beim Turnunterrichte zu Gebote steht, pflegt in mehrere Abtheilungen (Stufen) getheilt zu werden, und werden gewöhnlich vier Turnstufen angenommen. Die jeder derselben zugeordneten Uebungen unterscheiden sich nach ihrer Schwierigkeit, so daß die Uebungen der ersten Stufe das geringste Maß körperlicher Geschicklichkeit, Kraft und geistigen Auffassungsvermögens verlangen, während die Anforderung in dieser Beziehung bei jeder höheren Stufe gesteigert ist; daher ist nicht jeder Turner befähigt, Uebungen jeder Stufe zu treiben. Die körperliche und geistige Entwickelung, die Größe und Muskelkraft, welche durch Alter, Geschlecht, Mangel an vorhergehender Uebung oder bedeutende frühere Uebung bedingt werden, bestimmen hier die Stufe, in welcher zu üben ist. Im Allgemeinen kann man sagen, daß diejenige Körperbefähigung, welche für die erste Stufe nothwendig ist, bei Knaben zwischen 7 und 10 Jahren vorhanden zu sein pflegt. Jüngere Knaben werden nur selten an einem geregelten Turnunterricht Theil nehmen können, wenigstens sind sie von den Geräthübungen auszuschließen und auf leichtere Ordnungs- und Freiübungen und Turnspiele zu beschränken. — Bei älteren Knaben und Erwachsenen wird man die Uebungen nur dann aus einer dem Alter, der Leibesgröße und beziehungsweiser Befähigung im Allgemeinen entsprechenden Stufe entnehmen können, wenn von diesen die

Uebungen früherer Stufen durchgeübt sind, sonst wird man auch hier häufig auf eine Stufe zurückgehen müssen, die dem Alter, der Leibesgröße und theilweisen Befähigung nicht vollständig entspricht. Aber angenommen, daß der Turnunterricht von frühester Jugend an schulmäßig betrieben und ununterbrochen fortgesetzt würde, so könnte die Mehrzahl der Schüler mit dem zehnten Jahre der zweiten, mit dem vierzehnten der dritten Stufe zugeordnet werden, und viele von denen, die älter als sechzehn Jahr wären, könnten der vierten Stufe angehören. —

Bei Mädchen kann im Allgemeinen diese Stufeneintheilung beibehalten werden, nur dürfen bei ihnen nicht alle Uebungen, welche Knaben treiben, geübt werden. Rücksichten auf die Geschlechts-Eigenthümlichkeit und Schicklichkeit, so wie auch geringere Muskelkraft bewirken, daß manche Uebungen, ja manche Geräthe ganz wegfallen. Für gewöhnlich wird man bei Mädchen nicht über die Uebungen der zweiten Stufe hinausgehen können. —

In Schulen, deren Lehrplan das Turnen vorschreibt, sollen die Schüler entweder nach der Eintheilung der Schulklassen mit einander turnen, oder man könnte auch eigene Turnklassen einrichten, ähnlich, wie man in höheren Schulen besondere Gesangklassen bildet. Im ersteren Falle hat man den Vortheil, eine schon durch die Schulverhältnisse zusammengehörige Masse, zu unterrichten, was die Aufrechthaltung der Ordnung bedeutend erleichtert. Außerdem kennen sich die Schüler, wodurch ihnen das Turnen angenehmer wird, als wenn sie mit ihnen unbekannten Schülern anderer Klassen zusammenturnen. Freilich läßt sich nicht leugnen, daß bei der Schulklasseneintheilung die körperliche Entwickelung nicht berücksichtigt wird, wodurch manche Uebelstände entstehen; denn wenn auch im Allgemeinen die Schüler einer Klasse körperlich ziemlich gleich entwickelt

sind, so ist doch auch immer eine Anzahl vorhanden, die tief unter oder auch wohl über der allgemeinen Entwickelung steht.

Im andern Falle, bei der Bildung eigener Turnklassen würde das umgekehrte Verhältniß stattfinden: Die Körperlichkeit würde besonders, der Schulverband aber gar nicht berücksichtigt werden. Freilich würde derselbe nicht gänzlich zerrissen, eben weil gerade die körperliche und geistige Entwickelung im Allgemeinen bei den Schülern einer Klasse gleich weit vorgeschritten sind, und deßhalb würde diese letztere Eintheilung größtentheils mit der Klasseneintheilung zusammenfallen, und der ersteren vorzuziehen sein. Am besten wäre vielleicht ein Verfahren, welches sowohl der geistigen als auch der körperlichen Entwickelung Rechnung trüge. Man könnte nämlich eine größere Schule in drei Abtheilungen, obere, mittlere und untere Klassen, nach der Schuleinrichtung theilen und aus jeder dieser Abtheilungen nun Turnklassen nach blos körperlicher Befähigung bilden, wodurch der Schulklassenverband zum Theil erhalten und auch die körperliche Entwickelung genügend berücksichtigt würde. —

Was die Anwendung der Stufeneintheilung im Turnen, auf Gymnasien, Real- und anderen höheren Schulen betrifft, so wird man, vorausgesetzt, daß die Schüler von unten herauf regelmäßigen Turnunterricht empfangen, für die Klassen Sexta und Quinta die erste Stufe, Quarta die zweite, Tertia die dritte und Secunda und Prima die vierte Stufe wählen können. Ausnahmen sind freilich auch möglich, besonders werden manche unentwickelte Tertianer besser der zweiten, manche schwache Secunda nur der dritten Stufe angehören können. —

In Elementarschulen und überhaupt allen Lehranstalten, welche von den Schülern nur bis zum vierzehnten Jahre besucht zu werden pflegen, reichen die Uebungen der ersten und zweiten Turnstufe größtentheils aus. —

Was die Anzahl der Schüler betrifft, die zugleich unter

der Aufsicht eines Lehrers turnen können, so ist dieselbe am bequemsten auf 36 festzusetzen; die größte Anzahl, welche noch von einem Lehrer mit Nutzen unterrichtet werden könnte würden 60 sein.

Jede Turnklasse muß wöchentlich zweimal je eine Stunde oder wo möglich eine und eine halbe Stunde turnen, und würde bei einer Stunde Turnzeit die erste Viertelstunde auf Ordnungs- und Freiübungen, die nächste halbe Stunde auf Geräthübungen zu verwenden sein. Für diese theile der Lehrer seine Uebenden in so viele gleichzählige Abtheilungen (Riegen) als ihm gleichnamige Geräthe zu Gebote stehen, und lasse alsdann alle Abtheilungen möglichst gleichmäßig die von ihm selbst angegebenen und vorgemachten Uebungen ausführen. Bei einfacheren Geräthübungen ist es möglich, massenweise auf gemeinsamen Befehl die Ausführung geschehen zu lassen, und wird man auch schwierigere Uebungen in dieser Weise ausführen können, wenn man in naturgemäßer Entwickelung und vorhergegangener Einübung dieselben von Einzelnen hat darstellen lassen.

Hat der Lehrer jüngere Schüler, mit welchen er einfachere Uebungen treibt, oder läßt er ältere solche treiben, so ist eine Gefahr des Fallens der Schüler kaum vorhanden und ein Hülfegeben selten nöthig. Bei zusammengesetzteren schwierigeren Uebungen, wo Beides wohl eintreten kann, wähle der Lehrer zum Hülfegeben aus jeder Abtheilung so viele fähige und einsichtsvolle Schüler, als ihm nothwendig erscheinen. Bei solchen schwierigen Uebungen tritt allerdings das massenweise, auf gemeinsamen Befehl geschehende Turnen mehr und mehr in den Hintergrund, und der Einzelne gewinnt an Selbstständigkeit. — Zusammengesetzte Uebungen müssen zuerst immer in der Art eingeübt werden, daß man sie in ihre einzelnen Bestandtheile zer-

legt und diese nach einander in kleinen Zwischenpausen ausführen läßt.

Das Geräth, an welchem die Schüler turnen, ist so zu wählen, daß bei nur zwei Turnstunden wöchentlich, das eine Mal ein Geräth, welches besonders die Arme und den Oberkörper bethätigt, das andere Mal eines für die Beine und den Unterkörper benutzt wird.

Wir kommen nun zur Verwendung der Turnstunden zurück. Nachdem eine Viertelstunde zu Ordnungs- und Freiübungen und eine halbe Stunde zu Geräthübungen benutzt sind, verwende man die letzte Viertelstunde zur Turnkür oder zum Spielen, damit den Schülern außer dem schulgemäßen Turnunterricht auch Gelegenheit zu selbstständiger freier Bewegung gegeben werde. Zum Schlusse der Stunde lasse man noch einmal einzelne Ordnungs- und Freiübungen ausführen, um die Schüler sodann in gesammelter Fassung entlassen zu können.

Ist die Turnzeit auf eine und eine halbe Stunde festgesetzt, so verwende man ebenfalls die erste Viertelstunde auf Ordnungs- und Freiübungen, alsdann eine Stunde auf Geräthübungen, in deren erster Hälfte der Oberkörper und die Arme, in der zweiten der Unterkörper und die Beine zu üben sind. Die letzte Viertelstunde kann ebenfalls zur Turnkür oder zum Spiel benutzt werden; auch lasse man hier zum Schlusse der Stunde noch einige Ordnungs- und Freiübungen folgen.

Bei Anfängern ist es übrigens gerechtfertigt, ehe man überhaupt zu Geräthübungen geht, nur Ordnungs- und Freiübungen zu treiben, und bloß das Spiel, das hier besondere Bevorzugung verdient, als Wechsel eintreten zu lassen, und ist auch selbst später noch mindestens eine halbe Stunde zu diesen Uebungen zu benutzen.

D. Erläuterungen zum Gebrauch des Buches.

Die Uebungen haben wir so zusammengestellt, daß sie unmittelbar für den Unterricht verwandt werden können. Sie sind nach Geräthen geordnet in vier Stufen getheilt, wie uns dies nach schon früher ausgesprochenen Ansichten für den Betrieb nöthig schien. So weit es nothwendig war, ist jeder Uebung eine kurze aber deutliche Erklärung beigegeben, auch ist zu denjenigen Uebungen, welche entweder als Massen-Uebungen ausgeführt werden sollen, oder wenigstens so ausgeführt werden können, jedesmal der passende Befehl hinzugefügt worden. Diejenigen Uebungen, welche von Mädchen nicht getrieben werden sollen, sind mit einem Stern (*) bezeichnet.

Die Ordnungs- und Freiübungen haben wir außer in Stufen noch in kleinere Gruppen getheilt, von welchen eine jede einige Ordnungs- und Freiübungen enthält; auch haben wir solche Freiübungen, die nur auf der Stelle in geöffneten Reihen ausgeführt werden sollen, zum Schlusse jeder Gruppe (von der IV. ab) aufgeführt und so geordnet, daß durch diese der ganze Körper durchgearbeitet wird. Wir wünschen, daß jede dieser Gruppen sicher eingeübt wird, ehe zur folgenden Gruppe geschritten werde.

Einzelne im Buche vorkommende Kunstausdrücke, die nicht allgemein bekannt sind, haben wir in den Uebungstafeln selbst an der ersten vorkommenden Stelle erklärt. Als Vorbemerkung zum Verständniß der Uebungen würden noch folgende

Erklärungen zu geben sein: Jede Uebung wird aus einer bestimmten Ausgangsstellung gemacht, die Stand, Sitz, Hang, Stütz, Lage, Liegehang oder Liegestütz sein kann.

In den meisten dieser Ausgangsstellungen können der ganze Körper oder die bethätigten Glieder eine gestreckte oder gebeugte Haltung annehmen, (z. B. Streckhang, Klimmhang) oder der Leib des Uebenden kann dem Geräth, an welchem geübt wird, den Rücken, die Vorderseite oder die Flanke zuwenden, in welchen Fällen die Stellung des Uebenden in Bezug auf das Geräth: rücklings, vorlings oder seitlings heißt. Quer heißt die Stellung eines Uebenden zum Geräth, wenn die Linie, die man durch seine Schultern von links nach rechts gezogen denken kann, mit der Längenachse des Geräths sich rechtwinklig schneidet, z. B. Querhang, Quersitz. Sind dagegen beide Linien gleichlaufend, so heißt die Stellung des Uebenden seitlich, in Zusammensetzungen Seit- z. B. Seithang, Seitsitz.

Viele Uebungen werden auf einer und derselben Stelle ausgeführt und „Uebungen an Ort" genannt, während andere mit Fortbewegnng von der Stelle ausgeführt werden und „Uebungen von Ort" heißen. Die Fortbewegung kann hier vorwärts, rückwärts oder seitwärts sein. Sprung-Uebungen können von der Stelle des Absprunges unmittelbar ausgeführt werden, in welchem Falle der Sprung Hüpfen genannt wird; oder in der Weise, daß der Uebende aus einiger Entfernung dem Geräthe sich im Laufe nähert, um unmittelbar darauf den Sprung auszuführen. Solche Sprünge heißen „Sprünge mit Anlauf". Alle Uebungen, bei welchen eine Körperseite vorzugsweise bethätigt ist, werden rechts und links ausgeführt.

I. Turnſtufe.

Ordnungs- und Freiübungen.

I.

1. Flankenstellung.

Der Lehrer fordert zunächst die Uebenden auf, sich nach der Größe in einer Reihe hinter einander (Flankenstellung) aufzustellen, und bestimmt in streitigen Fällen die Einordnung selbst. Ist die Reihe hergestellt, so erfolgt der Befehl:

Acht! Arme zum Abmessen — auf!

worauf Jeder die Fingerspitzen beider Hände auf die Schultern seines Vordermannes legt und die ganze Reihe, mit Ausnahme des Ersten (Führer), sich um soviel rückwärts bewegt, bis die Arme sämmtlicher Uebenden, mit nur kleiner Beugung, gestreckt sind. Hierauf kann nun der Befehl:

Acht! Arme — los! oder auch:

Acht! Hände zum Hüftstütz — an! (Hüften — fest!)

gegeben werden, worauf also entweder die Arme mit kleiner Beugung in den Abhang gehen, oder die Hände so auf die Hüften gesetzt werden, daß sich die Daumen hinten und die geschlossenen Finger vorn, etwas nach unten gerichtet, befinden. Die Füße sind so zu stellen, daß sie bei geschlossenen Fersen ungefähr einen Winkel von 60 Grad bilden. (Grundstellung.)

Wir wählten diese Aufstellung als die erste, weil wir gefunden haben, daß sie von den Kindern leichter ausgeführt wird, als die Stirnstellung, wo vielfaches Drängen und Stoßen oft unvermeidlich ist; dann gewährt sie aber auch noch den Vor-

theil, daß sie sehr leicht ohne jede Störung während des Gehens schnell ausgeführt werden kann. Sind die Uebenden versammelt, so wird z. B. befohlen:

Acht! Links antreten, vorwärts — **Marsch!**

worauf der Führer voranschreitet und die Uebenden nach einander diesem folgen.

Um eine Sammlung Aller zu erzielen, kann vor Beginn einer Uebung befohlen werden:

Acht! Einmal links (rechts) Stampfen! — **Stampft!**

2. Stirnstellung.

Die Reihe steht in Flanke und es folgt der Befehl:

Acht! Stellt Euch nach einander in Stirn! — **Stirn!**

Der Lehrer stellt den Ersten in Stirn, wonach alle Uebrigen der Reihe nach einander sich ebenso stellen.

Die Reihe in Stirnstellung erscheint, wie ein der Breite nach verlängerter Einzelner; in Flankenstellung derselben, wie ein der Tiefe nach verlängerter Einzelner. Die Reihe kann in linker und rechter Flanke stehen (linke oder rechte Leibesseite dem Lehrer zugekehrt). Sobald dieselbe nicht näher bezeichnet wird, ist immer die linke gemeint.

3. Flanken- und Stirnstellung im Wechsel.

Acht! Stellt Euch in Flank! — **Flank!** und dann:

Acht! Stellt Euch in Stirn! — **Stirn!** u. s. f.

4. Taktgehen der Flankenreihe im Umzuge, mit Hüftstütz der Hände.

Acht! Taktgehen im Umzuge mit Stampfen je des linken (rechten) Fußes! — **Vorwärts — Marsch!**

Der Umzug ist die Fortbewegung den Schranken eines Saales oder Platzes entlang. — Der Lehrer führt zuerst selbst die Reihe auf der Umzugslinie und giebt obigen Befehl erst dann,

wenn der Umzug erst auf diese Weise dargestellt worden ist. Zur Befestigung des Taktgehens rufe der Lehrer oft: **Links! Links!** oder **Links!** und **Rechts!** Auch kann mit jedem Stampftritt zu gleicher Zeit ein Klappen der Hände verbunden, und auch das Taktgehen mit Stampfen je des linken und rechten Fußes geübt werden. Hierzu der Befehl:

Acht! Stampfgang, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

5. Taktgehen an Ort in Flankenstellung.

Acht! Taktgehen an Ort mit Stampfen (Händeklappen) je des vierten (zweiten, dritten) Schrittes! — **Marsch!**

Beim Gehen an Ort bleiben die Uebenden auf der Stelle, und werden die Füße mit kleiner Beugung im Knie aufgehoben und wieder niedergestellt.

II.

6. Vorwärtsgehen im Wechsel mit Gehen an Ort.

Acht! Vier Schritt von Ort im Wechsel mit vier Schritten an Ort! — **Vorwärts — Marsch!** oder:

Acht! Vier Schritt von Ort im Wechsel mit acht Schritten an Ort! — **Vorwärts — Marsch!**

Dann auch in ungebundener Schrittzahl:

Acht! Taktgehen, links antreten und Stampfen! — **Vorwärts — Marsch!** Hierauf:

Acht! An Ort Gehen! — **Marsch!**

Nun kann das Taktgehen von Ort im Wechsel mit an Ort in längerer oder kürzerer Zeitdauer auf einander folgen.

7. Haltmachen zur Stellung, während des Taktgehens an und von Ort.

Acht! An Ort gehen! — **Marsch!** und dann:

Acht! Haltmachen mit links (rechts) Stampfen — **Halt!**

Ebenso wird auch dann das Haltmachen während des Taktgehens von Ort geübt, und später auf den Befehl:

Acht! Abtheilung — **halt!** ausgeführt.

8. Anreihen Aller an den rechten (linken) Führer in Stirn oder Flank, aus der Stirnstellung.

a. Anreihen der Einzelnen nach einander.

Der rechte (linke) Führer wird von dem Lehrer einige Schritte vorwärts geführt und in Stirn oder Flank gestellt. Hierauf werden die Einzelnen nach einander durch: **Marsch!** aufgefordert, sich rechts (links) in geordneter Stellung anzureihen. Soll in Flank angereiht werden, so haben sich die Einzelnen, sobald sie in die Einreihungslinie treten, in Flank zu stellen.

b. Anreihen von je zwei, drei und mehr Nebenleuten.

Auf den Befehl: **Marsch!** wird hier das Anreihen von Mehreren zu gleicher Zeit ausgeführt.

c. Anreihen der Einzelnen in bestimmter Schrittzahl, während des Taktgehens an Ort.

Acht! Taktgehen an Ort und Anreihen rechts (links) in vier Schritten! — **Marsch!**

Auf: **Marsch!** geht der rechte (linke) Führer vier Schritt vorwärts und macht in Stirnstellung Halt. Hierauf reihen sich die Folgenden mit ebenfalls vier Schritten an und beginnt mit je dem ersten Schritte der Nächste dasselbe. Wird das Anreihen mit vier Schritten mit Sicherheit dargestellt, so kann es auch dann mit mehr als vier Schritten ausgeführt werden. Der erste Schritt kann auch jedesmal ein Stampftritt sein.

9. Anreihen Aller an einen Andern, als an den rechten (linken) Führer.

Es wird z. B. der Siebente, der Mittelste oder ein Anderer aus der Reihe aufgefordert, eine bestimmte Schrittzahl vorzugehen und in Stirn oder Flank Halt zu machen. Hiernach werden die Einzelnen oder Mehrere zu gleicher Zeit durch: Marsch! aufgefordert, sich links oder rechts von diesem in Stirn oder Flank anzureihen.

III.

10. Umgestaltung der Flanken- oder Stirnreihe in einen tiefgestellten Reihenkörper von drei oder mehr Reihen, und des Reihenkörpers in eine Flanken- oder Stirnreihe.

Die Flanken- oder Stirnreihe Aller wird in drei gleichzählige Reihen getheilt und der rechte und linke Führer jeder Reihe bestimmt. Steht die Reihe in Flanke, so wird geboten:

Acht! Zweite und dritte Reihe zur Aufstellung links von der ersten Reihe! — **Vorwärts — Marsch!**

Hierauf ziehen die zweite und dritte Reihe zu gleicher Zeit ab, und biegt die dritte Reihe erst dann zur Aufstellung neben der zweiten, wenn diese ihre Stellung bereits neben der ersten eingenommen hat. Um den Abstand der Einzelnen von einander zu regeln, wird befohlen:

Acht! Arme zum Abmessen — **auf!** und dann:

Acht! Arme — **ab!** und hierauf:

Acht! Erste (zweite, dritte) Reihe in Stirn! — **Stirn!**

oder auch als Befehl für alle Reihen:

Acht! Stellt Euch in Stirn! — **Stirn!** und dann:

Acht! Arme zum Abmessen — **auf!** und nun:

Acht! Arme — **ab!**

Der Lehrer mache nun die Schüler mit der gesammten Gliederung des Reihenkörpers*) in Reihen und Rotten bekannt, indem er die Reihen und Rotten besonders nennt. (Die Rotte wird jedesmal von den hinter einander stehenden Gleichzähligen jeder Reihe gebildet.) Wenn der tiefgestellte Reihenkörper aus der Stirnreihe Aller gebildet werden soll, so sind zuvor die Reihen, welche sich zur Stellung vor die erste begeben, in Flank, und sobald sie zur Stellung gelangt sind, wieder in Stirn umzusetzen.

Soll die Rückveränderung zur Flank- oder Stirnreihe ausgeführt werden, so wird geboten:

Acht! Stellt Euch in die rechte Flank! — **Flank!** und dann:

Acht! An Ort gehen! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Zweite und dritte Reihe zur Aufstellung in einer Flankenreihe! — **Marsch!**

worauf die zweite Reihe in die Stellungslinie der ersten einbiegt, während die dritte Reihe neben der zweiten hergeht, bis auch diese in die Stellungslinie einbiegt. Sobald der Letzte jeder Reihe einbiegt, muß der Befehl:

Acht! Zweite (dritte) Reihe an Ort! — **Marsch!**

erfolgen, damit sich die Reihen nicht von einander entfernen.

11. Uebungen, welche die Fertigkeit des Ordnens in Einreihung und Aufstellung bezeugen sollen.

Der tiefgestellte Reihenkörper steht in Stirn.

Acht! Die erste (zweite, dritte) Reihe aufgelöst! — **Marsch!**

dann: Aufgestellt! — **Marsch!**

---

*) Der Reihenkörper, in welchem die Reihen in Tiefe stehen, muß stets so aufgestellt werden, daß die hinterste (erste) Reihe die Größeren, die vordere die Kleineren enthält.

Ist das Auflösen der einzelnen Reihen geübt, so kann dann auch das Auflösen und Aufstellen mehreren Reihen, einzelnen und mehreren Rotten zu gleicher Zeit, und zuletzt auch allen Reihen geboten werden.

12. Uebung 3—7 vom Reihenkörper ausgeführt.

Das Taktgehen im Umzuge wird zunächst nur in Flankenordnung geübt, und haben die Gerotteten hierbei entweder die Hände gefaßt, oder auch Arm in Arm gelegt, wobei entweder die linken oder rechten Arme durchgreifen.

IV.

13. Umgestaltung des Reihenkörpers in eine Flanken- oder Stirnreihe und umgekehrt, mit dem Umzuge endend.

a. Der Reihenkörper steht in Flanke.

Acht! Arm in — **Arm!** und dann:

Acht! Im Umzuge! — **Vorwärts** — **Marsch!** und dann während des Umzuges:

Acht! Zur Aufstellung auf dem Sammelorte in einer Reihe in Flanke! (Stirn!) — **Marsch!**

Die dritte Reihe geht an Ort, sobald sie auf ihrem Stellungsorte angelangt ist, während die zweite und erste Reihe weiterziehen und nach einander in die Stellungslinie einbiegen. Sobald der Letzte jeder Reihe in die Stellungslinie einbiegt, wird befohlen:

Acht! Zweite Reihe an Ort gehen! — **Marsch!** und dann:

Acht! Erste Reihe an Ort gehen! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Abtheilung — **halt!**

b. Die Uebenden stehen in einer Flankenreihe.

Acht! Im Umzuge! — **Vorwärts** — **Marsch!** und dann während des Umzuges:

Acht! Zur Aufstellung auf dem Sammelorte in den Reihenkörper! — **Marsch!** (siehe 10.)

14. Umgestaltung des tiefgestellten Reihenkörpers in eine Flankenreihe, mit dem Umzuge beginnend, und Aufstellung am Sammelorte in Flanke oder Stirn.

Dem Reihenkörper in Flanke wird befohlen:

Acht! An Ort gehen! — **Marsch!** dann:

Acht! Erste Reihe — **vorwärts** — **Marsch!** und wenn der Letzte der Reihe vorbeizieht:

Acht! Zweite Reihe schließt Euch an! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Dritte Reihe schließt Euch an! — **Marsch!**

Sobald sich alle Reihen in einer vereinigt haben, wird befohlen:

Acht! Aufstellung auf dem Sammelorte in einer Reihe in Flank! (Stirn!) — **Marsch!**

15. Taktlaufen im Umzuge in einer Reihe in Flanke.

Acht! Taktlaufen im Umzuge, links antreten und links stampfen! — **Lauft!**

Als besonderes Merkmal hebe der Lehrer die hüpfende Bewegung des Laufens hervor, bestimme für diese Uebungen die Geschwindigkeit der Laufschritte doppelt so groß, als die der Gangschritte und suche durch oftes lautes Rufen: **Links! Links!** die Ordnung zu erhalten.

16. Taktlaufen an Ort im Wechsel mit Taktlaufen von Ort.

Acht! Vier Schritte Taktlauf an Ort im Wechsel mit acht Schritten von Ort, links antreten! — **Lauft!**

Wenn das Taktlaufen an und von Ort im Wechsel, in bestimmter Schrittzahl, mit Sicherheit dargestellt wird, so kann es nun auch in ungebundener Schrittzahl geübt werden, und ist dann der Befehl:

Acht! Taktlaufen an Ort! — **Lauft!** hierauf:

Acht! Vorwärts — **lauft!**

Der Befehl: **Lauft!** wird kurz vor dem Niederstellen des einen Fußes gegeben, worauf der andere den Wechsel des Laufens beginnt. Auch hier kann wie beim Taktgehen das Stampfen des linken (rechten) Beines, sowie das Stampflaufen, und mit diesem abwechselnd das gewöhnliche Laufen geboten werden.

17. Heben und Senken des Körpers auf den Zehen und Fußwippen, aus der Grundstellung.

Acht! Heben der Fersen! — **Hebt!** dann: **Senkt!** und hierauf:

Acht! Heben der Fersen in drei und Senken in einer Zeit! — **Hebt!** dann auch umgekehrt, und hierauf:

Acht! Heben und Senken in je einer Zeit! — **Hebt!** — **Hebt!** — **Hebt!** oder auch:

Acht! Fußwippen drei (vier, sechs) Mal! — **Wippt!**

Auf: **Hebt!** werden die Fersen, bei genau erhaltener Stellung der Füße zu einander, erhoben, wobei auch der Körper seine aufrechte Haltung beibehält. Das Fußwippen ist ein schnelles Heben und Senken der Fersen.

Mit dieser Uebung beginnen die Freiübungen, welche an Ort im geöffneten Reihenkörper dargestellt und in jeder der folgenden Gruppen fortgesetzt werden. — Um den geöffneten Reihenkörper zu erhalten, wird, wenn derselbe in Stirn steht, befohlen:

Acht! Hand in — **Hand!** und hierauf:

Acht! Links seitwärts, links antreten! — **Marsch!**

worauf der Erste jeder Reihe (rechte Führer) stehen bleibt, die Uebrigen aber sich links seitwärts mit Ausschreiten des linken und Nachstellen des rechten Fußes so weit fortbewegen, bis die Arme beinahe die größte Streckung erreicht haben. Die Einzelnen der verschiedenen Reihen richten sich nach den Vorderleuten ihrer Rotten und machen Halt, sobald der Vorderste derselben seine Stellung erlangt hat. Hierauf wird befohlen:

Acht! Hände — **los**! und dann:

Acht! Stellt Euch in Flanke! — **Flank**!

worauf auch dann die Rotten in eben derselben Weise, wie die Reihen, geöffnet werden, wobei hier die ganze erste Reihe (oder auch die letzte) ihre Stellung behält, während die übrigen Reihen sich links (oder auch rechts) seitwärts fortbewegen.

18. Rumpfbeugen vorwärts und Strecken zur aufrechten Stellung.

a. Acht! Rumpfbeugen vorwärts und Strecken in je vier Zeiten! — **Beugt**! (2. 3. 4.) — **Streckt**! (2. 3. 4.)

b. Acht! Rumpfbeugen in drei und Strecken in einer Zeit! — **Vorwärts — beugt**! dann auch in umgekehrter Zeitfolge.

Die Beugung des Rumpfes geschieht aus der Grundstellung mit Hüftstütz, Beugung des Rückgrats und Winkelung im Hüftgelenk, wobei die Kniee nicht gebeugt werden, während sich aber die Halswirbel mitbeugen.

19. Armstrecken vorwärts, seitwärts und abwärts.

a. Acht! Armstrecken vorwärts (seitwärts) nach Zählen! — **Eins**! — **Zwei**! und dann:

Acht! Armstrecken abwärts! — **Eins**! — **Zwei**!

b. Acht! Armstrecken vorwärts (seitwärts) — **Streckt**! und dann: Acht! Abwärts! — **Streckt**!

Dem Strecken geht jedesmal ein Beugen der Arme voraus; daher werden auf: **Eins!** die Arme gebeugt, so daß der Unterarm gerade vor dem in seiner Haltung unveränderten Oberarm zu liegen kommt, wobei auch das Handgelenk gegen denselben gebeugt, und von den leicht gekrümmten Fingern berührt wird. Auf: **Zwei!** erfolgt sodann die Streckung der Arme, wobei die hohlen Hände einander immer zugekehrt sind.

20. Drehen des Kopfes.

Acht! Links-Drehen des Kopfes! — **Dreht!** und dann:
Acht! Rechts-Drehen des Kopfes! — **Dreht!**
welches zur ursprünglichen Haltung des Kopfes, oder auch als Gegendrehen in entgegengesetzter Richtung geboten werden kann.

V.

21. Umgestaltung der Flanken- oder Stirnreihe in einen Reihenkörper in Tiefe, mit dem Umzuge beginnend, und Aufstellung auf dem Sammelorte im Reihenkörper.

Die Uebenden stehen in einer Flankenreihe.
Acht! Erste Reihe Umzug im Taktgehen! Zweite und dritte Reihe links neben die erste! — **Vorwärts — Marsch!** und dann:
Acht! Arm in — **Arm!** und hierauf:
Acht! Aufstellung am Sammelorte im Reihenkörper in Flank! (Stirn!) — **Marsch!**

Die erste Reihe hat beim Beginn der Uebung die Schritte bei gleichem Zeitmaß zu verkürzen, während die zweite und dritte Reihe dieselben zu verlängern hat; auch hat die zweite Reihe,

sobald sie neben der ersten geht und mit dieser weiterzieht, kleinere Schritte zu machen.

22. Umgestaltung des Reihenkörpers in eine Flanken- oder Stirnreihe und umgekehrt, während des Umzuges.

a. Der Reihenkörper steht in Flank.

Acht! Arm in — **Arm**! und dann:
Acht! Links antreten! — **Vorwärts** — **Marsch**! und während des Umzuges:
Acht! Bildet eine Reihe! — **Marsch**!

Bei dem Befehl: **Marsch**! schreitet die erste Reihe mit größeren Schritten vorwärts, während die zweite und dritte Reihe dieselben verkürzen. Die zweite Reihe schließt sich dann der ersten und die dritte der zweiten an. Sobald die Reihe auf dem Sammelorte angekommen ist, wird befohlen:

Acht! Abtheilung — **Halt**!

b. Die Uebenden stehen in einer Flankenreihe.

Acht! Im Umzuge! — **Vorwärts** — **Marsch**! und dann:
Acht! Zum Reihenkörper! — **Marsch**!

Nähere Ausführungen siehe bei 21.

23. Taktgehen an Ort im Wechsel mit Taktlaufen vorwärts, in bestimmter Schrittzahl.

Acht! Vier Schritte Taktgehen an Ort im Wechsel mit acht Schritten Taktlaufen vorwärts und links antreten! — **Vorwärts** — **Marsch**!

24. Taktgehen an Ort im Wechsel mit Taktlaufen vorwärts, in ungebundener Schrittzahl.

Acht! Taktgehen an Ort und links stampfen! — **Marsch!** dann:
Acht! Taktlaufen vorwärts und links stampfen! — **Lauft!** und so fort.

25. Taktgehen und Taktlaufen vorwärts im Wechsel.

a. Acht! Taktgehen und links stampfen! — **Vorwärts — Marsch!** dann:
Acht! Taktlaufen und links stampfen! — **Lauft!**
b. Acht! Taktlaufen und links stampfen! — **Lauft!** dann:
Acht! Wechselt zum Taktgehen, links antreten und stampfen! — **Marsch!**

Das: **Marsch!** erfolgt mit dem Niederstellen des Fußes, der den ersten Schritt auszuführen hat, hier mit dem linken.

26. Schließen und Oeffnen der Füße.

a. Acht! Schließen der Füße! — **Schließt!** und dann:
Acht! Oeffnen der Füße! — **Auf!**
b. Acht! Schließen und Oeffnen der Füße in zwei Zeiten! — **Schließt!**

Die Füße werden aus der Grundstellung so zusammengeführt, daß sich ihre inneren Ränder berühren (Schlußstellung). Auf den zweiten Befehl werden die Füße geschlossen und gleich wieder geöffnet. Soll das Schließen und Oeffnen mehrere Male auf einander folgen, so kann dies auf den Befehl: **Uebt!** ausgeführt werden.

27. Heben und Senken des Körpers auf den Zehen und Fußwippen, aus der Schlußstellung.

Befehl und Ausführung wie bei 17, nur daß zuvor die Schlußstellung eingenommen wird.

28. Rumpfbeugen seitwärts und Strecken zur aufrechten Stellung.

Acht! Hände zum Hüftstütz — **an**! und dann:
Acht! Rumpfbeugen seitwärts links! (rechts!) — **Beugt**! — **Streckt**!

Der Rumpf wird ohne Verdrehung so weit seitwärts gebeugt, als es ohne Lüften des andern Fußes möglich ist, wobei der Kopf der Beugung folgt.

29. Armstrecken aufwärts, rückwärts und abwärts (siehe 19).

Acht! Armstrecken aufwärts! (rückwärts!) — **Streckt**! und dann: Acht! Abwärts! — **Streckt**!

VI.

30. Taktgehen an Ort in Verbindung mit Armstrecken.

Acht! Taktgehen an Ort und in vier Zeiten Armstrecken vorwärts! (seitwärts, aufwärts!) — **Links antreten** — **Marsch**! oder auch:
Acht! Vier Schritte Taktgehen an Ort wechseln mit Armstrecken vorwärts in vier Zeiten! — **Links antreten und stampfen**! — **Marsch**!

Das Armbeugen geschieht immer in den beiden ersten, und das Strecken in den beiden letzten Zeiten; auch kann das Seitstrecken mit dem Auf- oder Vorstrecken der Arme in Wechsel gebracht werden.

31. Taktgehen während des Umzuges in Verbindung mit Armstrecken.

Befehl und Ausführung wie bei der gleichen Uebung an Ort.

32. Die Uebungen 13, 14, 21 und 22 im Taktlaufen darzustellen.

33. Stellen der Füße zur Seitgrätschstellung.

Acht! Füße seitwärts — **stellt**! dann:
Acht! Zur Grundstellung! — **Stellt**!

Wird in zwei Zeiten und zuerst nach Zählen ausgeführt. Auf: **Eins**! wird der linke Fuß um eine Fußlänge seitwärts gestellt und auf: **Zwei**! folgt die Bewegung des rechten Fußes um eben so viel seitwärts rechts; die Füße selbst aber behalten ihre vorige Stellung zu einander.

34. Hüpfen an Ort zur Seitgrätschstellung im Wechsel zur Grundstellung.

a. Acht! Dreimaliges Hüpfen an Ort zu immer größerer Seitgrätschstellung! — **Hüpft**! Dann:
Acht! Dreimaliges Hüpfen zur Grundstellung! — **Hüpft**!

b. Acht! Mit drei Hüpfen an Ort zur Seitgrätschstellung und mit einem Hupfe zur Grundstellung! — **Hüpft**!

c. Acht! Mit einem Hupfe zur Seitgrätschstellung und mit drei Hüpfen zur Grundstellung! — **Hüpft**!

35. Rumpfbeugen rückwärts und Strecken zur aufrechten Stellung.

Acht! Hüften — **fest**! und dann:

Acht! Rumpfbeugen rückwärts und Strecken zur aufrechten Stellung in je vier (zwei, sechs) Zeiten! **Rückwärts — beugt**!

36. Verschränkung der Arme vor der Brust oder auf dem Rücken.

Acht! Arme vor der Brust (auf dem Rücken) — **verschränkt**!

Wird in zwei Zeiten ausgeführt. Auf: **Eins**! greift die linke Hand den rechten Oberarm und auf: **Zwei**! wird die rechte Hand unter den linken Oberarm gesteckt; entweder vor der Brust oder auf dem Rücken.

Diese beiden Arten der Verschränkung, sowie der Hüftstütz, sind bei den folgenden Uebungen, wo die Arme keine besondere Uebung auszuführen haben, oft in Anwendung zu bringen.

VII.

37. Taktgehen rückwärts in einer Flankenreihe oder im Reihenkörper in Flanke.

Acht! Taktgehen rückwärts mit Stampfen des ersten von je vier Schritten! — **Rückwärts — Marsch**!

38. Taktgehen rückwärts und vorwärts im Wechsel.

a. Acht! Taktgehen rückwärts acht Schritte im Wechsel mit vier Schritten vorwärts! Links antreten und Stampfen je des vierten Schrittes! — **Rückwärts — Marsch**!

b. Acht! Taktgehen rückwärts vier Schritt im Wechsel mit acht Schritten vorwärts und Stampfen je des ersten von vier Schritten! — **Rückwärts — Marsch!**

c. Acht! Taktgehen rückwärts, links antreten! — **Marsch!** dann:

Acht! Vorwärts — **Marsch!***) und hierauf wieder:

Acht! Rückwärts — **Marsch!** u. s. f.

39. Anreihen vorwärts zu Stirnreihen von Zweien, während des Stehens oder Taktgehens an Ort.

a. Anreihen nach einander:

Acht! Die Zweien reihen sich nach einander links (rechts) in Stirn den Einsen an! — **Marsch!** — **Marsch!** dann:

Acht! Die Zweien reihen sich nach einander hinter den Einsen in Flank! — **Marsch!** — **Marsch!** (oder kürzer: Acht! Die Zweien nach einander eingereiht! — **Marsch!**)

b. Anreihen zu gleicher Zeit:

Acht! Die Zweien reihen sich links (rechts) in Stirn den Einsen an! — **Marsch!** und dann:

Acht! Die Zweien reihen sich hinter den Einsen in Flank! — **Marsch!** (oder kürzer: Acht! Die Zweien eingereiht! — **Marsch!**)

Die Uebenden werden in eine Reihe in Stirn (oder Flank) aufgestellt und die Einzelnen aufgefordert, nach einander sich zu Zweien abzuzählen. Der rechte Führer der Reihe beginnt durch lautes Rufen: **Eins!** die Eintheilung, wonach der Zweite: **Zwei!** spricht und so nach einander das Aussprechen der Zahlen: **Eins! Zwei!** erfolgt. Später geschieht das Abzählen auf

*) Das „Marsch" wird auf den Fuß gegeben, welcher niedersetzt.

den Befehl: Acht! Abzählen zu Zweien! — Ist die Reihe eingetheilt, so beginnt das Anreihen, jedoch nur aus der Flankstellung Aller in einer Reihe. Das Anreihen vorwärts zu Zweien in Stirn geschieht mit einem Schritt schräg vorwärts, das Einreihen in Flank mit einem Schritt schräg rückwärts, und zwar links mit dem linken und rechts mit dem rechten Fuß. — Um die Einsen vorwärts in Stirn anreihen zu lassen, wird die Reihe in die rechte Flanke umgesetzt, so daß die Einsen hinter den Zweien zu stehen kommen.

Wenn das Anreihen während des Stehens mit Sicherheit ausgeführt wird, wird befohlen:

Acht! Taktgehen an Ort, links antreten! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Die Zweien links (rechts) anreihen! — **Marsch!***) dann:

Acht! Die Zweien eingereiht! — **Marsch!**

40. Anreihen vorwärts zu Stirnreihen von Zweien, während des Taktgehens im Umzuge.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** Hierauf:

Acht! Die Zweien links (rechts) anreihen! — **Marsch!** und dann:

Acht! Die Zweien eingereiht! — **Marsch!**

41. Schrittstellung.

a. Acht! Linken (rechten) Fuß zur Schrittstellung vorwärts — **stellt!** dann: Acht! Zur Stellung — **stellt!** oder auch: Acht! Füße wechselt — **um!**

---

*) Das „Marsch!" wird beim Niederstellen des rechten (linken) Fußes gegeben.

Der genannte Fuß wird in derselben Richtung, in welcher er steht, um eine Fußlänge vorgestellt, während der Oberkörper in aufrechter Haltung so weit folgt, daß sein Schwerpunkt zwischen beide Füße fällt. — Soll aus der einen die andere Schrittstellung erfolgen, so geschieht dies auf den letzten Befehl, und zwar so, daß der Fuß, welcher zur Schrittstellung vorgestellt wurde, in die Grundstellung zurückgezogen und der andere gleich darauf vorgestellt wird.

b. Acht! Linken (rechten) Fuß zur Schrittstellung rückwärts — **stellt**! dann:

Acht! Zur Stellung — **stellt**! oder auch:

Acht! Füße wechselt — **um**!

Der bezeichnete Fuß wird seiner schrägen Richtung gleichlaufend so weit zurückgestellt, daß seine Ferse um eine Fußlänge von der des andern entfernt steht.

42. Rumpfwippen vorwärts.

Acht! Rumpfbeugen vorwärts und Strecken in je einer Zeit! — **Beugt**! — **Streckt**! (1. 2.) hierauf:

Acht! Rumpfwippen vorwärts dreimal! — **Wippt**!

43. Armheben vorwärts bis zur Schulterhöhe.

a. Acht! Armheben vorwärts und Senken in je vier Zeiten! — **Hebt**! (2. 3. 4.) — **Senkt**! (2. 3. 4.)

b. Acht! Armheben vorwärts in drei Zeiten und Senken in einer Zeit! — **Hebt**!

c. Acht! Armheben vorwärts in einer Zeit und Senken in drei Zeiten! — **Hebt**!

Das Heben geschieht bei gestreckter Haltung der Arme und Hände.

44. Beugen des Kopfes vorwärts und rückwärts.

a. Acht! Beugen des Kopfes vorwärts! (rückwärts)! — **Beugt!** dann:
Acht! **Streckt!**

b. Acht! Beugen des Kopfes vorwärts! — **Beugt!** dann:
Acht! Rückwärts — **beugt!** und hierauf:
Acht! Vorwärts — **beugt!** und nun: Acht! — **Streckt!**

VIII.

45. Taktlaufen rückwärts.

Acht! Taktlaufen rückwärts! — **Lauft!**

46. Taktlaufen rückwärts im Wechsel mit Taktgehen vorwärts.

a. Acht! Zwölf Schritte Taktlaufen rückwärts im Wechsel mit acht Schritten Taktgehen vorwärts! — Rückwärts — **Lauft!**

b. Acht! Taktlaufen rückwärts acht Schritte im Wechsel mit Taktgehen vorwärts zwölf Schritte! — Rückwärts — **Lauft!**

c. Acht! Taktlaufen rückwärts! — **Lauft!** dann:
Acht! Taktgehen vorwärts! — **Marsch!** — Rückwärts — **Lauft!** u. s. f.

47. Taktlaufen rückwärts und vorwärts im Wechsel.

a. Acht! Taktlaufen rückwärts acht Schritte im Wechsel mit vier Schritten vorwärts! — **Rückwärts** — **Lauft!**

b. Acht! Taktlaufen rückwärts vier Schritte im Wechsel mit acht Schritten vorwärts! — **Rückwärts** — **Lauft!**

c. Taktlaufen rückwärts! — **Lauft!** dann:
Acht! Vorwärts! — **Lauft!** u. s. f. im Wechsel.

48. Umzug in kleinen Stirnreihen mit Fassen der Hände oder Verschlingung der Arme.

a. Acht! Arm in Arm und die Hände zum Hüftstütz — **an!** (1. 2.) oder:
Acht! Arm in Arm und Fassen der eigenen Hände! — **Faßt!** (1. 2.)

Der rechte gebogene Arm wird in den gleichfalls gebogenen linken Arm des Nebenmannes gelegt, während die Hände Hüftstütz nehmen oder die eigenen fassen.

b. Acht! Hände zur Kette vorlings! (rücklings!) — **Faßt!**

Die in einer Stirnreihe von Zweien, Dreien oder Vieren Uebenden strecken ihre Arme vorlings (oder auch rücklings) nach der Seite, wobei sich die linken und rechten Hände erfassen, und ist besonders darauf zu halten, daß bei Allen immer der rechte Arm oben liegt.

c. Acht! Die linke (rechte) Hand auf Schulter, die rechte (linke) auf Hüfte des Nebenmannes! — **Auf!**

Bei dieser Verbindung der Uebenden wird die linke (rechte) Hand auf die linke (rechte) Schulter des einen Nebenmannes (rücklings von demselben) und die rechte (linke) Hand auf die rechte (linke) Hüfte des andern Nebenmannes (allerdings nur bei Stirnreihen von mehr als Zweien) gelegt. Die an den Enden Stehenden haben die freien Hände auf der Hüfte.

Diese Arten der Verbindung von Paaren oder andern kleinen Stirnreihen müssen erst im Stehen oder Gehen an Ort geübt und können dann auch im Wechsel auf einander auch mit Händefassen (Hand in Hand!) dargestellt werden. — Um die Verbindung aufzuheben ist der Befehl:

Acht! Hände (Arme) — **los!**

49. Knieaufreißen:

a. ohne Beinstoßen zur Stellung.

Acht! Knieaufreißen des linken (rechten) Kniees! — **Auf!** und dann:

Acht! Wechselbeiniges Knieaufreißen links und rechts! — **Auf!**

b. mit Beinstoßen zur Stellung.

Acht! Knieaufreißen des linken (rechten) Kniees und Beinstoßen zur Stellung mit Stampfen! — **Stampft!** und dann:

Acht! Wechselbeiniges Knieaufreißen und Beinstoßen zur Stellung mit Stampfen in vier Zeiten! — **Stampft!** (Auf! **Zwei!** Auf! **Zwei!** oder Auf! **Stampft!** Rechts! **Stampft!**)

Das Knieaufreißen geschieht nur bis zur wagerechten Ebene des Oberschenkels, wobei der Unterschenkel senkrecht herabhängt. Erst nachdem das Knieaufreißen in öfterer Wiederholung links und rechts dargestellt worden, wird es wechselbeinig ausgeführt. Das Beinstoßen wird durch Streckung des Ober- und Unterschenkels und Stampfen zur Stellung dargestellt.

*50. Knieanreißen:

a. ohne Beinstoßen zur Stellung.

Acht! Anreißen des linken (rechten) Kniees bis zur Brust! — An! und dann:

Acht! Wechselbeiniges Anreißen der Kniee links und rechts! — An!

b. mit Beinstoßen zur Stellung.

Acht! Anreißen links (rechts) zum Anknieen und Bein-

stoßen zur Stellung mit Stampfen! — **Stampft!** und dann:

Acht! Wechselbeiniges Anreißen und Beinstoßen zur Stellung mit Stampfen, links beginnt! — **Stampft!**

Das Anreißen wird bis zum Anknieen an die Brust und sonst wie das Aufreißen des Kniees ausgeführt.

51. Rumpfwippen seitwärts.

Acht! Rumpfbeugen links seitwärts! — **Beugt!** und dann:

Acht! Rumpfbeugen rechts und links seitwärts im Wechsel in je einer Zeit! — **Beugt!** oder auch:

Acht! Rumpfwippen seitwärts! — **Wippt!**

52. Armheben seitwärts bis zur Schulterhöhe.

Befehl und Ausführung wie bei Uebung 43.

53. Beugen des Kopfes seitwärts.

Acht! Beugen des Kopfes links (rechts) seitwärts! — **Beugt!** dann:

Acht! **Streckt!** oder auch aus der Beugung links (rechts):

Acht! Beugen des Kopfes rechts (links)! — **Beugt!**

IX.

54. Körperwendungen im bestimmten Zeitmaß, während des Taktgehens an Ort, in der Aufstellung des tiefgestellten Reihenkörpers.

a. Acht! Eine viertel (halbe) Wendung links (rechts) in vier Zeiten im Taktgehen an Ort! — **Links (rechts) antreten!** — **Marsch!**

b. Acht! Eine viertel (halbe) Wendung links (rechts) in

vier Zeiten im Wechsel mit vier Zeiten Taktgehen an Ort ohne Wendung! — **Links (rechts) antreten! — Marsch!**

c. Acht! Eine viertel (halbe) Wendung links (rechts) in zwei Zeiten im Wechsel mit Gehen an Ort in vier Zeiten! — **Links (rechts) antreten! — Marsch!**

55. Körperwendungen während des fortgesetzten Gehens an Ort, in der Aufstellung des tiefgestellten Reihenkörpers.

a. Acht! Taktgehen an Ort! — **Links antreten! — Marsch!** dann:

Acht! Links (rechts) — **um!**

Das „um!" wird immer auf den Fuß gegeben, der nicht die Richtung des Drehens angiebt, und kurz vor dem Niederstellen des andern Fußes; also hier auf einen rechten (linken) Tritt. —

b. Acht! Taktgehen an Ort! — **Links antreten und stampfen! — Marsch!** dann:

Acht! Links (rechts) um — **kehrt!**

56. Taktgehen im Wechsel mit Gehen auf Zehen.

a. Acht! Taktgehen im Umzuge! Links antreten und stampfen! — **Vorwärts — Marsch!** dann:

Acht! Auf Zehen! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Wechselt zum Taktgehen! — **Marsch!**

b. Acht! Drei Schritte Taktgehen und Stampfen jedes ersten Schrittes im Wechsel mit drei Schritten Gehen auf Zehen! — **Vorwärts — Marsch!**

57. Gewöhnlicher Umzug mit Taktgehen im Wechsel mit Laufen, Gehen auf Zehen und Stehen.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! Links antreten und stampfen! — **Vorwärts — Marsch!**

Den Uebenden wird vor dem Befehl mitgetheilt, daß im Wechsel auf einander folgen sollen: Fünf Schritte Taktgehen, zehn Schritte Laufen, fünf Schritte Gehen auf Zehen und fünf Schrittzeiten Stehen, wobei der erste von je fünf Schritten betont werden soll. — Es braucht der Wechsel nicht gleich von allen diesen Uebungen zu folgen, sondern vielleicht zuerst zwei, und dann nach einander erst die folgenden.

58. Gehen mit Knieaufreißen.

a. Acht! Taktgehen mit Knieaufreißen! — **Vorwärts — Marsch!** (**Links** zwei, **Rechts** zwei, oder auch: **Auf** vor, **Auf** vor.)

b. Acht! Taktgehen mit Knieaufreißen und Beinstoßen! — **Vorwärts — Marsch!** (links **Zwei,** rechts **Zwei,** oder auch: links **Stampft,** rechts **Stampft.**)

*59. Gehen mit Knieanreißen.

Der Befehl ist der vorigen Uebung leicht nachzubilden.

60. Laufen mit Aufferſen im Wechsel mit dem gewöhnlichen Laufen.

Acht! Laufen mit Aufferſen! — **Vorwärts — Lauft!** dann: Acht! Wechselt zum gewöhnlichen Laufen! — **Lauft!**

Das Unterbein des je standfreien Beines wird mit Schwung angezogen, so daß der Unter= mit dem Oberschenkel einen rech= ten Winkel bildet.

*61. Laufen mit Anfersen im Wechsel mit dem gewöhnlichen Laufen.

Acht! Laufen mit Anfersen! — **Vorwärts** — **Lauft**! dann:
Acht! Wechselt zum gewöhnlichen Laufen! — **Lauft**!

Das Unterbein wird bei dieser Uebung bis zum Anfersen am Gesäße geführt.

62. Aufferſen aus der Stellung an Ort.

a. Acht! Aufferſen links! (rechts!) — **Auf**!
b. Acht! Aufferſen wechſelbeinig, links und rechts! — **Auf**!

Soll die Uebung öfter hinter einander links (rechts) oder wechſelbeinig ausgeführt werden, ſo geſchieht dies, wie ſchon früher bemerkt wurde, auf den Befehl: Acht! — **Uebt**!

*63. Anferſen aus der Stellung an Ort.

Befehl und Ausführung wie in der vorigen Uebung.

64. Rumpfbeugen vorwärts (aus der Grundſtellung) mit aufwärts geſtreckten Armen und Strecken zur aufrechten Stellung.

Acht! Armſtrecken aufwärts! — **Streckt**! und hierauf:
Acht! Rumpfbeugen vorwärts! — **Beugt**! — **Streckt**!

65. Auf- und Abſchwingen der geſtreckten Arme vorwärts.

a. Acht! Auf- und Abſchwingen beider Arme! — **Schwingt**! (**Auf**! **Ab**! — **Uebt**!)
b. Acht! Auf- und Abſchwingen des linken (rechten) Armes vorwärts! — **Schwingt**! (**Uebt**!)

c. Acht! Wechſelarmiges Auf- und Abſchwingen der Arme vorwärts, links beginnt! — **Schwingt!** (**Uebt!**)

Das Aufſchwingen der Arme geſchieht aus dem Abhang derſelben bis zur ſenkrechten Streckhalte. Die Uebung ſelbſt kann aber auch in umgekehrter Folge dargeſtellt werden, ſo daß mit dem Abſchwingen begonnen wird; doch ſind hierbei die Arme erſt durch Aufſchwingen oder Strecken in die ſenkrechte Streckhalte zu bringen.

66. Kopfkreiſen.

a. Acht! Kopf vorwärts (rückwärts) — **beugt!** und hierauf: Acht! Kopfkreiſen links! — **Kreiſt!**

b. Acht! Kopfbeugen links (rechts) ſeitwärts! — **Beugt!** und dann:
Acht! Kopfkreiſen rückwärts! (vorwärts!) — **Kreiſt!**

X.

67. Körperwendungen aus der Stellung an Ort.

Acht! Links (rechts) — **um!** — Acht! Links (rechts) um — **kehrt!**

Die Wendungen links aus der Stellung werden auf der linken, rechts auf der rechten Ferſe ausgeführt, während ſie während des Taktgehens, ſei es nun an oder von Ort, immer auf dem Fuße, der nicht die Richtung des Drehens angiebt, alſo links auf dem rechten, rechts auf dem linken Fuße ausgeführt werden.

68. Körperwendungen während das Taktgehens an Ort, in Verbindung mit Armthätigkeiten.

Acht! Taktgehen an Ort! — **Links antreten!** — **Marſch!** dann:

a. Acht! Aufstrecken der Arme und links — **um!**
b. Acht! Vorstrecken der Arme und rechts — **um!**
c. Acht! Seitstrecken der Arme und links um — **kehrt!**
d. Acht! Aufschwingen der Arme vorwärts und rechts um — **kehrt!**

69. Takthüpfen an und von Ort in der dreigliederigen geöffneten Aufstellung.

a. Acht! Einmal an Ort hüpfen! — **Hüpft!** dann:
Acht! Zweimal (dreimal ꝛc.) an Ort hüpfen! — **Hüpft!**
b. Acht! Drei Hüpfe vorwärts! — **Hüpft!** dann:
Acht! Sechs Hüpfe vorwärts! — **Hüpft!**
c. Acht! Drei Hüpfe an Ort im Wechsel mit drei Hüpfen vorwärts! — **Hüpft!** dann:
Acht! Fortgesetztes Hüpfen vorwärts! — **Hüpft!**

Das Hüpfen kann aus der Grund- und Schlußstellung ausgeführt werden, und sind auch hiernach entweder die Kniee geöffnet oder geschlossen zu halten. — Wesentliche Merkmale sind: Das Aufschnellen des Leibes, welches besonders durch Strecken und Beugen der Füße in ihren Gelenken und durch Fußwippen bewirkt wird, so daß bei fortgesetztem Hüpfen je nur die Zehen oder Ballen aufstehen. — Am Zweckmäßigsten ist das Hüpfen so darzustellen, daß es den Schrittzeiten des Taktgehens entspricht.

70. Takthüpfen rückwärts und seitwärts.

Die Befehle lassen sich leicht der vorigen Uebung nachbilden; die Ausführung bleibt dieselbe.

Das Takthüpfen kann auch als Stampfhüpfen mit dem gewöhnlichen Hüpfen in Wechsel gebracht und alle Hüpfübungen von einzelnen Reihen und Rotten weiter durchgebildet werden.

71. Gehen und Laufen in den verschiedenen Arten des Gehens und Laufens im Wechsel mit dem Takthüpfen.

Acht! Taktgehen, links antreten und stampfen! — **Vorwärts — Marsch!** dann:

Acht! Wechselt zum Takthüpfen vorwärts! — **Hüpft!** und nun:

Acht! Wechselt zum Taktlaufen vorwärts! — **Lauft!** ferner:

Acht! Vier Hüpfe rückwärts im Wechsel mit acht Schritten Taktgehen vorwärts! — **Rückwärts — hüpft!**

*72. Beidbeiniges Anfersen im Hüpfen an und von Ort.

a. Acht! Beidbeiniges Anfersen im Hüpfen an Ort! — **Hüpft!**

b. Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts) und beidbeiniges Anfersen! — **Hüpft!**

73. Rumpfbeugen seitwärts aus der Grundstellung, mit aufwärts oder seitwärts gestreckten Armen.

Acht! Armstrecken aufwärts! (seitwärts!) — **Streckt!** und dann: Acht! Rumpfbeugen links (rechts) seitwärts! — **Beugt!**

74. Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme seitwärts.

Befehle und Ausführung siehe Uebung 65.

75. Achselzucken.

a. Acht! Achselzucken! — **Auf!** dann:
Acht! Achselsenken! — **Senkt!** und hierauf:

Acht! Achſelzucken und Senken in je einer Zeit! — **Auf!** — **Ab!**

b. Acht! Achſelzucken links! (rechts!) — **Auf!** — **Ab!**

c. Acht! Achſelzucken wechſelſchultrig links und rechts! — **Auf! Ab!** — **Auf! Ab!** (**Links! Ab!** — **Rechts! Ab!**)

XI.

76. Einfache und zuſammengeſetzte Wendungen während des Taktgehens an und von Ort, in der Aufſtellung des tiefgeſtellten Reihenkörpers in Flanke.

Acht! Taktgehen an Ort, links antreten und ſtampfen! — **Marſch!** dann:

Acht! Links um und — **vorwärts** — **Marſch!**

Nach kürzerer oder längerer Zeit im Stirnmarſch wird befohlen: Acht! Rechts — **um!** worauf wieder Flankenmarſch erfolgt. Dann: Acht! Links um kehrt und an Ort Gehen! — **Kehrt!** worauf dann die Befehle in ſchnellerem und langſamerem Wechſel folgen.

77. Einfache und zuſammengeſetzte Wendungen während des Taktgehens an und von Ort, von einzelnen oder mehreren Reihen und Rotten dargeſtellt.

Befehle und Ausführung wie bei der vorigen Uebung.

78. Einbeiniges Hüpfen (Hinken) von Ort.

Acht! Die Einzelnen links (rechts) Hüpfen! — **Ab!**

Die Uebenden ſtehen in der dreigliederigen Aufſtellung und beginnen die Einzelnen das Hinken auf den beſonderen Ruf des Lehrers, und kehren auf der Umzugslinie zu ihrer

Stellung zurück. Während des Hüpfens können im Wechsel, Hüftstütz, Armverschränkung vor der Brust oder auf dem Rücken, Erfassen des hinkfreien Beines mit der Hand der gleichen Leibesseite, geboten werden. Wenn das Hinken auf linkem und rechtem Beine mit Sicherheit dargestellt wird, so kann nun das Takthinken zur Uebung kommen, und die Uebenden in schnellerer Folge von ihrem Stellungsorte abrücken, z. B. nach vier, sechs Hüpfen. Ebenso kann dann auch die Uebung von Stirnreihen zu Zweien, von den Rotten und einzelnen Reihen in Stirn oder Flank oder auch vom ganzen Reihenkörper ausgeführt werden, wobei die in Stirn Gereihten die Hände fassen.

79. Wechselbeiniges Hüpfen (Hinken) an und von Ort.

Acht! Links Takthinken an Ort! — **Hinkt!** dann:

Acht! Wechselt zum Hinken auf dem rechten Beine! — **Hinkt!***) hierauf:

Acht! Hinken links und rechts sechsmal! — **Hinkt!**

Hierbei zähle man die Taktzeiten oder hebe durch: **Links! Links!** — **Rechts! Rechts!** das Zeitmaß hervor. — Nun kann die Zahl der Hinkhüpfe eines Beines nach und nach bis auf je zwei Hüpfe vermindert werden, und hiernach der Hinkwechsel je nach einmaligem Hupfe eines Beines erfolgen; leicht werden die Kinder darauf kommen, daß diese Art der Darstellung des Hinkwechsels der Taktlauf ist.

80. Hüpfen mit Spreizhalte vorwärts (Spreizhüpfen).

Acht! Links (rechts) Takthüpfen und Spreizhalte des rechten (linken) Beines! — **Vorwärts — hüpft!**

Die weitere Ausführung wie bei der vorigen Uebung.

---

*) Das „Hinkt!" wird kurz vor dem Niederstellen des hinkenden Beines gegeben.

81. Kleine Kniebeugung mit Hüftstütz der Arme.

a. Acht! Beugen zur kleinen Kniebeugung und Strecken zur Stellung in je vier Zeiten! — **Beugt!** 2! 3! 4! — **Streckt!** 2! 3! 4!

b. Acht! Beugen in vier und Strecken in zwei Zeiten! — **Beugt!** 2! 3! 4! — **Streckt!** 2! oder auch:
Acht! Beugen in drei Zeiten und Strecken in einer Zeit! — **Beugt!** 2! 3! — **Streckt!**

c. Acht! Beugen in zwei und Strecken in vier Zeiten! — **Beugt!** 2! — **Streckt!** 2! 3! 4!

d. Acht! Vier Zeiten verharren in kleiner Kniebeugung und vier Zeiten stehen! — **Beugt!** — **Streckt!**

Das Beugen und Strecken geschieht in je der ersten Zeit.

Beide Kniee werden gleichzeitig, nach vorhergegangenem Fersenheben (wie in Uebung 17) bei unveränderter senkrechter Haltung des Oberkörpers, so weit gebeugt, daß der Unter- mit dem Oberschenkel einen rechten Winkel bildet. Wird die Kniebeugung aus der Schlußstellung geübt, was *auch* geschehen soll, so bleiben beim Beugen die Beine mit den Knieen zusammen, während sie bei der Grundstellung aus einander gehen, weil bei allen Kniebeugungen die Beine und Kniee in gleicher Richtung mit den Füßen gehalten werden.

82. Kniewippen.

Acht! Beugen zur kleinen Kniebeugung und Strecken zur Stellung in je einer Zeit! — **Beugt!** — **Streckt!** dann:
Acht! Kniewippen drei-, sechs-, achtmal! — **Wippt!**

Kniewippen ist ein schnelles Beugen zur kleinen Kniebeugung und ein schnelles Strecken zur Stellung.

83. Rumpfdrehen aus der Grund- oder Seitgrätschstellung.

Acht! Hüften — **fest!** und dann:
Acht! Rumpfdrehen links! (rechts!) — **Dreht!** und hierauf:
Acht! Vorwärts! (oder: Rechts!) — **Dreht!**

Ein Drehen des Oberkörpers um seine Längenachse. — Soll das Rumpfdrehen an ein bestimmtes Zeitmaß gebunden werden, so kann es links und rechts, so wie das Vorwärtsdrehen in je vier Zeiten, oder das Eine in einer und das Andere in drei Zeiten, oder auch Beides in je einer Zeit ausgeführt werden; eben so kann auch dann das Drehen von einer nach der andern Seite geübt werden.

84. Gleichzeitiges Gegenschwingen der Arme vorwärts und seitwärts.

Acht! Aufschwingen des linken Armes vorwärts! (seitwärts!) — **Schwingt!** dann:
Acht! Gegenschwingen der Arme vorwärts! (seitwärts!) — **Schwingt!**

XII.

85. Körperwendungen während des Takthüpfens an und von Ort.

Acht! Mit einem Hupfe links (rechts) — **um!** dann:
Acht! Mit einem Hupfe links (rechts) um — **kehrt!**

Die Befehle während des Takthüpfens vorwärts oder rückwärts bleiben dieselben. — Das: **um!** oder: **kehrt!** wird kurz vor einem Niederhüpfen gegeben.

86. Spreizlaufen vorwärts und rückwärts. (Wechselbeiniges Spreizhüpfen.) Siehe Uebung 80.

Befehle und Ausführung wie bei den verschiedenen Arten des Laufens.

87. Gehen von Ort im Wechsel mit Drehen (Wenden) an Ort.

Acht! Vier Schritte Taktgehen wechseln mit ganzer Drehung links (rechts) an Ort, in vier Schritten! — **Links antreten, vorwärts — Marsch!**

Die Wendung kann auch mit vier Hinkhüpfen, und zwar links um auf dem linken, und rechts um auf dem rechten Fuße ausgeführt und auch mit Händeklappen begleitet werden.

88. Gehen mit Niederhüpfen.

Acht! Gewöhnlicher Umzug mit Niederhüpfen je des linken (rechten) Fußes! — **Vorwärts — Marsch!** oder:

Acht! Taktgehen vorwärts mit Niederhüpfen je des vierten Schrittes! — **Vorwärts — Marsch!**

Der ganze Körper wird durch ein Beugen und Strecken des einen Fußes aufgeschnellt, worauf ein Niederhüpfen auf Zehen und Ballen des andern Fußes erfolgt. Das Niederhüpfen kann einem beliebigen Fuße oder Schritte zuertheilt werden und im Wechsel Hüftstütz und Händeklappen erfolgen, so daß mit jedem Niederhüpfen Händeklappen ausgeführt wird.

89. Hüpfen in der kleinen Kniebeuge.

Acht! Kleine Kniebeugung! — **Beugt!** und dann:

Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts links und rechts) in der kleinen Kniebeuge! — **Hüpft!**

*90. Große Kniebeugung oder Sitzhocken.

Befehle und Ausführung wie in Uebung 81.

Die Beugung geschieht hier so weit, daß der Oberschenkel auf dem Unterschenkel ruht.

91. Rumpfbeugen seitwärts aus der Seitgrätschstellung.

Acht! Linken (rechten) Fuß zur Seitgrätschstellung — **stellt**!

Dann erfolgen die Befehle wie in Uebung 28.

92. Rück- und Vorschwingen der gestreckten Arme (Wagschwebe, Schulterprobe).

Acht! Armstrecken vorwärts! — **Streckt**! und dann:

Acht! Rück- und Vorschwingen der Arme! — **Schwingt**! (**Rück! Vor!**)

Die Uebung wird bei gestreckten Armen und Händen, oder bei Faustthalte der Hände in wagerechter Ebene in Schulterhöhe so ausgeführt, daß das Rückschwingen möglichst weit nach hinten erfolgt, wobei die Brust vor und die Schultern rückwärts gestreckt werden, wogegen beim Vorschwingen entweder die flachen Hände zum Klappen zusammenschlagen, oder die Fäuste sich berühren.

93. Vor- und Rückschultern mit Hüftstütz der Hände.

Wird nach Zählen und zwar so ausgeführt, daß auf: **Eins**! beide oder die linke (rechte) Schulter vorgehen, während auf: **Zwei**! das Rückschultern erfolgt; auch wechselseitig zu üben.

XIII.

94. Nachstellgang vorwärts, rückwärts und seitwärts.

a. Acht! Links (rechts) vorschreiten mit Stampfen und rechts (links) nachstellen mit Stampfen! — **Vorwärts — Marsch!**

b. Acht! Nachstellgang links (rechts) mit Stampfen beim Nachstellen! — **Vorwärts — Marsch!**

Während der eine Fuß weiter schreitet, wird der andere immer nachgestellt. Das Nachstellen kann immer der linke (Nachstellgang links), oder immer der rechte, oder abwechselnd der linke oder rechte Fuß ausführen. Durch lautes Rufen: **Links! Nach!** oder **Vor! Nach!** kann der Lehrer den Kindern diese Gangart sehr erleichtern.

95. Nachstellgang in Verbindung:

a. mit Wagschweben (siehe Uebung 92).

Beim Vorstellen schwingen die seitwärts gestreckten Arme vorwärts, beim Nachstellen rückwärts.

b. mit dem Hüftstütz im Wechsel mit dem Abhang der Arme.

Hüftstütz beim Vorstellen, Abhang der Arme beim Nachstellen.

c. mit Armheben seitwärts.

Heben der Arme beim Vorstellen und Senken beim Nachstellen.

Nachdem die Uebung vorher angekündigt worden, wird befohlen: Acht! Nachstellgang links! (rechts!) — **Vorwärts — Marsch!**

96. Galopphüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts.

a. Acht! Galopphüpfen links (rechts) vorwärts! (rückwärts! seitwärts!) — **Hüpft!**

b. Acht! Galopphüpfen links (rechts) schräg vorwärts! (schräg rückwärts!) — **Hüpft!**

c. Acht! Drei Galopphüpfe und einen Stampf vorwärts (rückwärts, seitwärts) links und rechts in je vier Zeiten! — **Hüpft!**

d. Acht! Drei Galopphüpfe und einen Stampf, schräg vorwärts (schräg rückwärts) links und rechts in je vier Zeiten! — **Hüpft!**

Galopphüpfen ist der Nachstellgang auf Zehen und Ballen, mit Niederhüpfen des Fußes, welcher nachstellt, und Abhüpfen des Fußes, welcher vorstellt, und wird als Vorübung erst der Nachstellgang auf Zehen geübt. Die geeignetste Art der Darstellung des Galopphüpfens geschieht im ¾ oder ⅝ Takt, und würde beim Wechsel des Galopphüpfens von einem auf den andern Fuß folgender Befehl zu geben sein:

Acht! Füße wechselt — **um!** oder:

Acht! Galopphüpfen links! (rechts!) — **Hüpft!**

wobei das: **Hüpft!** auf einem Nachstellhüpfen des linken (rechten) Fußes gegeben wird. Das Galopphüpfen kann auch in einer Schlängellinie und in einer Kreislinie links um die Mitte, mit links, und rechts um die Mitte, mit rechts Hüpfen ausgeführt werden.

97. Galopphüpfen im Wechsel mit Hüpfen auf einem Bein.

Acht! Drei Galopphüpfe links (rechts) vorwärts (seitwärts) und einen Stampf im Wechsel mit vier Hinkhüpfen vorwärts! (rückwärts! an Ort!) — **Hüpft!**

Galopphüpfen kann auch im Wechsel mit Taktgang, Zehengang, Taktlaufen und Nachstellgang geübt werden; auch lassen sich durch Galopphüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts im Wechsel von links und rechts recht schöne Uebungen darstellen. Man lasse z. B. immer drei Galopphüpfe und einen Stampf und zwar: links vorwärts, rechts seitwärts, rechts rückwärts und links seitwärts oder auch mit schräg vor- und rückwärts links und rechts in Verbindung gebracht, ausführen.

98. Vorziehen von Reihen.

a. Acht! Taktgehen an Ort, links antreten! — **Marsch!** und hierauf:
Acht! Vorziehen der dritten Reihe links (rechts) von der ersten und zweiten Reihe in Linie vor die erste! — **Vorwärts — Marsch!** dann:
Acht! Zweite Reihe in die Linie vor die dritte Reihe! — **Marsch!** und endlich:
Acht! Erste Reihe in die Linie vor die zweite Reihe! — **Marsch!**

b. Acht! Taktgehen an Ort, links antreten! — **Marsch!** dann:
Acht! Links (rechts) Vorziehen der Reihen in die Linie vor die erste, die dritte Reihe beginnt, die zweite und erste schließen sich an! — **Vorwärts — Marsch!**

Die Reihen, in welche die Uebenden getheilt, und die in Flanke aufgestellt sind, biegen beim Abzug links oder rechts aus der Aufstellungslinie und bewegen sich so lange längs der Reihen fort, bis sie wieder in die Linie einbiegen und vor der Reihe, vor welche sie gezogen sind, an Ort gehen. In dem zweiten Befehl (b) schließen sich die einzelnen Reihen ohne besonderen Befehl an den Letzten jeder Reihe an. — Wenn das Vorziehen in dieser Art und Weise mit Sicherheit ausgeführt

wird, kann es auch mit Taktgehen während des gewöhnlichen Umzuges geübt werden, wobei aber besonders darauf aufmerksam zu machen ist, daß die Reihe, welche das Vorziehen macht, ihre Schritte bei gleichem Zeitmaß mit den andern Reihen verlängern, während die Reihen, welche nur weiterschreiten, dieselben zu verkürzen haben.

99. Fortbewegung der Flankenreihe in rechtwinkligen zusammengesetzten Ganglinien.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** hierauf:

Acht! Führer rechts — **um!** dann im Wechsel bald **Links-**, bald **Rechtsum!**

Die Reihe folgt dem Führer, und führt jeder Einzelne derselben die Wendung auf dem Punkte der Ganglinie aus, wo dieser in eine andere Ganglinie rechtwinklig einbog.

100. Schlußsprung aus der Grundstellung, mit Hüftstütz der Hände.

Acht! Schlußsprung auf der Stelle nach Zählen! — **Eins! Zwei! Drei!**

Auf: **Eins!** erfolgt eine kleine Kniebeugung (siehe 81). Auf: **Zwei!** schnellt sich der Uebende unter kräftigem Strecken der Kniee und Fersenschluß beider Füße empor und geht in die Kniebeugung zurück. Auf: **Drei!** richtet er sich aus dieser Stellung durch ruhiges Strecken der Kniee wieder in die Grundstellung auf. — Wird der Sprung nach Zählen mit Sicherheit dargestellt, so wird er auf den Befehl:

Acht! Schlußsprung auf der Stelle! — **Springt!** ausgeführt.

101. Rumpfwippen seitwärts aus der Seitgrätschstellung mit auf- oder seitwärts gestreckten Armen.

Acht! Sprung zur Seitgrätschstellung! — **Springt!** dann:
Acht! Armstrecken seitwärts! (aufwärts!) — **Streckt!** und hierauf:
Acht! Rumpfwippen seitwärts links (rechts) beginnen! — **Wippt!**

102. Einarmiges Kreisschwingen vorwärts und rückwärts, aus dem Abhang oder der senkrechten Streckhalte der Arme.

Acht! Kreisschwingen links (rechts) vorwärts! (rückwärts!) — **Schwingt!** — **Uebt!**

Kreisschwingen ist die fortgesetzte Bewegung der in gleicher Richtung kreisenden gestreckten Arme.

XIV.

103. Hopsergang vorwärts und rückwärts.

a. Acht! Links (rechts) gewöhnlicher Gang vorwärts, rechts (links) Hopsergang! — **Vorwärts — Marsch!**
b. Acht! Taktgehen vorwärts (rückwärts) und Hopsen und Händeklappen bei jedem dritten (vierten) Schritte! — **Vorwärts (Rückwärts) — Marsch!**
c. Acht! Taktgehen vorwärts (rückwärts) und Hopsen bei jedem Schritte! — **Vorwärts — Marsch!** oder auch: Acht! Hopsergang vorwärts! (rückwärts!) — **Marsch!**

Am leichtesten läßt sich der Hopsergang aus dem gewöhnlichen Gange entwickeln, und zwar so, daß nach jedem Schritte

der Körper mit dem auftretenden Fuße leicht in die Höhe, nicht in die Weite, hüpft, und kann im ⅝ Takte oder auch im ¾ Takte – ⏑ – ⏑ ausgeführt werden. — Der Hopsergang kann bei den verschiedenen Gangarten in Anwendung kommen und auch im Wechsel mit Taktlaufen, Nachstellgang und Galopphüpfen geübt werden.

104. Kibitzgang vorwärts und rückwärts.

Acht! Kibitzgang vorwärts (rückwärts) mit Stampfen des ersten (zweiten, dritten) Schrittes, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Der Kibitzgang läßt sich am leichtesten aus dem Nachstellgange entwickeln und wird zuerst in drei gleichen Zeiten mit Stampfen jedes Schrittes ausgeführt.

Auf: **Eins!** macht der linke Fuß einen Schritt vorwärts. Auf: **Zwei!** stellt der rechte Fuß nach, und auf: **Drei!** schreitet der linke Fuß noch einen Schritt weiter; hiermit ist das linke Geschritt vollendet, worauf nun der rechte Fuß in derselben Weise das rechte Geschritt ausführt. Es besteht also der Kibitzgang aus je drei Schritten, von welchen der zweite jedesmal ein Nachstellschritt ist. Zweckmäßig ist es, wenn der Lehrer an den Reihen der Uebenden die Uebung selbst mitmacht und durch lautes Zählen: **Links**, zwei, drei! — **Rechts**, zwei, drei! oder: **Links**, nach, vor! — **Rechts**, nach, vor! dieselbe leitet.

105. Kibitzgang vorwärts in Zickzacklinien.

Acht! Kibitzgang vorwärts in Zickzacklinien mit Stampfen je des ersten und zweiten (zweiten und dritten) Schrittes, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Der ausschreitende Fuß tritt schräg vorwärts, wobei der Oberkörper eine wiegende Bewegung nach dieser Seite ausführen kann.

106. Kibitzgang, verbunden mit Kreisschwingen der Arme.

Acht! Kibitzgang und Kreisschwingen der Arme vorwärts! — **Vorwärts — Marsch!**

Das Kreisschwingen (siehe 102) geschieht rechts beim linken, links beim rechten Geschritt und wird so ausgeführt, daß es mit dem dritten Schritte eines Geschritts vollendet ist.

107. Gegenzug.

a. Acht! Taktgehen an Ort! — **Marsch!** hierauf:
Acht! Gegenzug links (rechts) — **um!**

b. Acht! Gewöhnlicher Umzug, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!** hierauf:
Acht! Gegenzug links (rechts) — **um!**

Der Gegenzug ist die Fortbewegung längs der stehenden oder ziehenden Reihe und wird zunächst von einer Reihe in Flanke ausgeführt. Der Führer macht auf den Befehl: Links (rechts) — **um!** eine halbe Wendung (links oder rechts um — **kehrt!**) und bewegt sich längs der Reihe (gleichlaufend mit dieser) fort, alle einzelnen Gereihten folgen diesem nach einander in derselben Ganglinie, so daß nun die Reihe in entgegengesetzter Richtung weiterzieht.

108. Gegenzug zur Schlange.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** und dann in langsamerer oder schnellerer Zeitfolge:

Acht! Gegenzug links (rechts) — **um!** oder auch:

Acht! Gegenzug zur Schlange! Links (rechts) — **um!**

Der Gegenzug zur Schlange ist ein fortgesetztes Gegenziehen links und rechts, oder rechts und links.

109. Schlußsprung vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Acht! Schlußsprung vorwärts (rückwärts, seitwärts links oder rechts)! — **Springt!**

Ausführung wie bei dem Schlußsprung auf der Stelle (siehe 100), nur, daß hier der Sprung um etwa einen gewöhnlichen Schritt vorwärts, rückwärts oder seitwärts geschieht. Sobald der Sprung in diesen Richtungen dargestellt worden ist, können nun auch die verschiedenen Richtungen im Wechsel auf einander folgen. Z. B.

Acht! Einen Sprung vorwärts und einen links seitwärts! — **Springt!** oder auch:

Acht! Drei Sprünge vorwärts, einen rückwärts! — **Springt!**

110. Schwungspreizen vorwärts.

a. Acht! Schwungspreizen links (rechts) vorwärts! — **Spreizt! — Uebt!**

b. Acht! Wechselbeiniges Spreizen vorwärts, links und rechts! — **Spreizt!**

c. Acht! Spreizen links (rechts) vorwärts mit Beinstoßen zur Stellung! — **Spreizt!**

d. Acht! Wechselbeiniges Spreizen vorwärts mit Beinstoßen links und rechts! — **Spreizt!**

Das Spreizen kann Anfangs erst zu einem kleinen Maße geordnet werden (bei Mädchen ist es überhaupt nur in beschränktem Maße zu üben), doch ist es immer so auszuführen, daß das Standbein gestreckt bleibt; das Strecken oder Anziehen der Fußspitzen des spreizenden Beines kann besonders angeordnet werden. Beim Spreizen mit Beinstoßen zur Stellung wird derselbe nach dem Spreizen mit kleiner Beugung im Kniegelenke

angezogen und dann mit einem Stoß niedergestellt. — Um bei diesen Uebungen das Gleichgewicht der Einzelnen zu befestigen, können die in Stirn Gestellten Arm in Arm haben.

111. Schreitsprung vorwärts.

Acht! Schreitsprung vorwärts, links (rechts) stößt ab! — **Springt!**

Die Momente sind folgende:

1. Schnelles Spreizen des linken (rechten) Beines und kräftiges Abschnellen des rechten (linken) Fußes.
2. Niedersprung beider Füße mit kleiner Kniebeugung.
3. Das Aufrichten zur Grundstellung.

112. Schrittsprung vorwärts und seitwärts.

Die Momente sind folgende:

1. Schnelles Spreizen des linken oder rechten Beines vorwärts oder seitwärts und kräftiges Abschnellen des rechten (linken) Fußes.
2. Niedersprung auf dem spreizenden Fuße.
3. Nachstellen des anderen Fußes.

113. Rumpfbeugen vorwärts aus der Seitgrätschstellung.

Acht! Mit drei Hüpfen zur Seitgrätschstellung! — **Hüpft!** und dann:

Acht! Rumpfbeugen vorwärts in vier und Strecken in zwei Zeiten! — **Beugt!**

114. Beidarmiges Kreisschwingen vorwärts und rückwärts, aus dem Abhang oder der senkrechten Streckhalte der Arme.

Acht! Beidarmiges Kreisschwingen vorwärts! (rückwärts!) — **Schwingt!** — **Uebt!** und dann:

Acht! Aufschwingen der Arme zur Streckhalte! — **Schwingt!** und hierauf:

Acht! Beidarmiges Kreisschwingen vorwärts! (rückwärts!) — **Schwingt! — Uebt!**

XV.

115. Kibitzgang im Wechsel mit Taktgang.

a. Acht! Links (rechts) Kibitzgang, rechts (links) Taktgang! — **Vorwärts — Marsch!**

b. Acht! Zwei Geschritt Kibitzgang im Wechsel mit sechs Schritten Taktgang, links antreten und Stampfen jedes ersten von drei Schritten! — **Vorwärts — Marsch!**

116. Kibitzgang in zwei Zeiten, verbunden mit Armstrecken.

Acht! Kibitzgang in zwei Zeiten und Armstrecken vorwärts (seitwärts, aufwärts) bei jedem dritten Schritt! — **Vorwärts — Marsch!**

Bei dem Kibitzgang in zwei Zeiten werden entweder die beiden ersten (das Gewöhnlichere) oder die beiden letzten Schritte eines jeden Geschritts in einer Zeit ausgeführt, und die Arme beim Beginn der Uebung und in den beiden ersten Zeiten gebeugt gehalten, und in der letzten erst gestreckt.

117. Kibitzhüpfen.

Acht! Kibitzgang auf den Zehen! — **Vorwärts — Marsch!** dann:

Acht! Kibitzhüpfen, links anhüpfen! — **Hüpft!**

Das Kibitzhüpfen wird aus dem Kibitzgang entwickelt, indem die einzelnen Schritte desselben mit Niederhüpfen ausgeführt

werden, und läßt sich der Rhythmus in folgender Weise darstellen:

a. Im $^2/_4$ Takte ausgeführt, kommen auf den ersten Schritt $^2/_8$ und auf die andern beiden Schritte je $^1/_8$ – ⌣ ⌣.

b. Im $^6/_8$ Takte dargestellt, kommen auf den ersten Schritt $^3/_8$, auf den zweiten $^1/_8$ und auf den dritten Schritt $^2/_8$.

Die weitere Ausführung des Kibitzhüpfens ist der des Kibitzganges leicht nachzubilden.

118. Gehen und Laufen zum und im Kreise.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!**
dann:
Acht! Gehen zum Kreise, Führer links (rechts) um! — **Marsch!**

worauf der Führer links oder rechts zum Kreise einbiegt, die Reihe immer mehr und mehr zusammen kommt, bis endlich der Führer der Hintermann des Letzten der Reihe wird, und sich nun Alle in der Reihe in einer Kreislinie um den Lehrer, welcher die Mitte hält, fortbewegen. Soll der Kreis aufgelöst werden, so wird befohlen:

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Marsch!**

119. Gehen und Laufen in verschiedenen einfachen und zusammengesetzten kreisförmigen Ganglinien.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!**
dann:
Acht! Schlängeln in Kreisbogen, Führer links (rechts) um! — **Marsch!**

und hierauf nach zurückgelegtem kleineren oder größeren Kreisbogen im Wechsel bald links, bald rechts um.

120. Schreitsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf.

Acht! Schreitsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf, links (rechts) antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Der Sprung mit Anlauf wird erst nach Zählen in vier Zeiten geübt.

Auf: **Eins!** tritt der benannte Fuß unter Vorneigen des Oberkörpers lebhaft hervor;

auf: **Zwei!** schreitet der andere Fuß um einen Schritt weiter;

auf: **Drei!** wird wieder der erste Fuß vorgesetzt und zu gleicher Zeit

auf: **Vier!** das andere Bein vorgespreizt und der Körper mit dem eben (auf: **Drei!**) niedergesetzten Fuß kräftig abgeschnellt (siehe 111).

121. Schrittsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf.

Acht! Schrittsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf, links (rechts) antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Die Ausführung des Anlaufs wie in der vorigen Uebung und des Sprunges wie in der Uebung 112.

122. Rumpfwippen vorwärts aus der Seitgrätschstellung.

Acht! Mit drei Hüpfen an Ort zur Seitgrätschstellung! — **Hüpft!** und dann:

Acht! Rumpfwippen vorwärts! — **Wippt! — Halt!**

123. Takthüpfen in Verbindung mit Vor-, Seit- und Aufstrecken der Arme.

Acht! Takthüpfen an Ort und Aufstrecken (Vor- oder Seitstrecken) der Arme! — **Hüpft!**

Die Arme werden vor dem Hüpfen gebeugt, mit dem Aufhüpfen gestreckt und mit dem Niederhüpfen wieder gebeugt.

124. Kopfbeugen vorwärts aus der Drehhalte des Kopfes.

Acht! Kopfdrehen links! (rechts!) — **Dreht!** dann:
Acht! Kopfbeugen vorwärts! — **Beugt!** — **Streckt!** hierauf:
Acht! Kopfdrehen rechts! (links!) — **Dreht!** und nun:
Acht! Kopfbeugen vorwärts! — **Beugt!** — **Streckt!** und endlich:
Acht! Kopfdrehen vorwärts! — **Dreht!**

Uebungen auf den Schwebestangen.

Die Schwebestange ist eine runde, behobelte, oben rauhe, 24—30 Fuß lange Stange, welche am unteren Ende 4—6, am oberen 3—4 Zoll im Durchmesser hat, und auf Kreuzböcken oder Ständern, in einer Höhe von ½—2½ Fuß von der Erde, aufliegt.

Je nachdem die Anzahl der Uebenden eine größere ist, sind zwei bis vier solcher Stangen erforderlich, weil durch den Gebrauch mehrerer Geräthe zu gleicher Zeit, und mit der Gemeinübung, Zeit gewonnen wird.

Um eine zweckmäßige und vortheilhafte Aufstellung zu haben, werden die Uebenden in so viel kleine Stirnreihen längs der Schwebestangen, die gleichlaufend bei einem Abstande von drei bis vier Fuß neben einander stehen, aufgestellt, als Schwebestangen vorhanden sind, und so in Flanke umgesetzt, daß sie das Gesicht denselben zukehren.

Jede kleine Flankenreihe (Rotte des Reihenkörpers) zieht vor dem Reihenkörper zur Uebung zu den Schwebestangen, und nach der Ausübung derselben hinter dem Reihenkörper zur Aufstellung zurück. Während sich die, welche geübt haben, zu ihrem Aufstellungsorte begeben, ziehen zu gleicher Zeit die Folgenden zur Uebung vor.

Alle Uebungen werden, wenn nicht die Arme eine besondere Thätigkeit auszuführen haben, zunächst mit Händefassen,

oder bei nahe gestellten Stangen mit Verschlingung der Arme (siehe Freiübung 48) dargestellt, und nachdem erst mit freien Händen, wobei diese seitwärts gestreckt über Schulterhöhe zu halten sind, ausgeführt. Bei den Uebungen, welche seitwärts links (rechts) geschehen, haben sich die Stirn gegen Stirn gestellten Paare durch Händefassen, oder wenn dieselben in Flanke stehen, durch Auflegen der Hände auf die Schultern der Vorderleute, zu unterstützen.

Das Hinaufkommen auf die Schwebestange wird, wenn es nicht näher bezeichnet wird, an dem stärkeren Ende dargestellt.

Die Befehle der einzelnen Uebungen sind aus den gleichen Freiübungen zu nehmen, und ist zum leichteren Auffinden die Zahl derselben dabeigesetzt. Wo keine Zahl bemerkt ist, wird größtentheils der Befehl: Auf! oder: Ab! zu geben sein.

1. Aufsteigen aus dem Stande vorlings in den Querstand, und Herabsteigen rückwärts.

Es geschieht mit einem Fuße nach dem andern, links (rechts) und rechts (links).

2. Aufsteigen aus dem Stande vorlings in den Querstand, und Herabspringen rückwärts. 109.

3. Aufsteigen aus dem Stande vorlings in den Querstand, und Herabspringen seitwärts links (rechts). 109.

4. Schwebestand mit Händefassen und Hüftstütz im Wechsel.

Der Schwebestand gleicht der gewöhnlichen Schrittstellung.

5. Schwebestand mit Beugen, Drehen und Wippen des Rumpfes. 18. 28. 42. 51. 83.

6. Armstrecken aus dem Schwebestand. 19. 29.

7. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine. Dem Schwebebeine ist keine besondere Thätigkeit zuzuordnen, außer, daß es frei herabhängt.

8. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Heben des andern vorwärts, rückwärts und seitwärts.

9. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Schwungspreizen des andern vorwärts. 110.

10. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Knieaufreißen rechts (links). 49.

*11. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Knieanreißen rechts (links). 50.

12. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Aufferse rechts (links). 62.

*13. Schwebestand auf dem linken (rechten) Beine und Anferse rechts (links). 63.

14. Nachstellgang vorwärts rechts (links) und Herabsteigen vorwärts. 94.

15. Schwebegang*) vorwärts und Herabspringen vorwärts.

---

*) Die Uebungen, welche durch Schwebegang bezeichnet sind, werden im gewöhnlichen Taktgange ausgeführt.

16. Zehengang vorwärts und Herabspringen seitwärts links (rechts).

17. Kehrtmachen links (rechts) am Stammende.

Die gleichzeitig Uebenden steigen auf die Schwebestangen, geben sich die Hände und machen in auf einander folgenden Zeiten nach einander aus der Schrittstellung Kehrt, so daß sie durch Händefassen eine sichere Stellung gewinnen können.

18. Nachstellgang rückwärts und Herabsteigen rückwärts. 94.

19. Schwebegang rückwärts und Herabspringen rückwärts.

20. Zehengang rückwärts.

Das Herabkommen von den Schwebestangen wird weiter nicht mehr bezeichnet werden, und ist hierzu jedesmal eine der dagewesenen Uebungen des Herabkommens zu wählen.

21. Schwebegang vorwärts mit Vor- und Rückbewegung des Schwebebeines vor dem Niedertritt.

22. Schwebegang rückwärts mit Rück- und Vorbewegung des Schwebebeines vor dem Niedertritt.

23. Nachstellgang vorwärts und rückwärts mit Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme vorwärts und seitwärts. 65. 74.

24. Schwebegang vorwärts mit Knieaufreißen. 58.

*25. Schwebegang vorwärts mit Knieanreißen. 59.

26. Schwebegang vorwärts mit Aufferſen. 60.

*27. Schwebegang vorwärts mit Anferſen. 61.

28. Schwebegang vorwärts mit Rumpfwippen.

Das Rumpfwippen wird mit jedem Schritt ausgeführt.

29. Schwebegang vorwärts und rückwärts von Mehreren auf einer Stange.

Die auf den Stangen zu gleicher Zeit Uebenden ſind in angemeſſenen Abſtänden von einander zu halten.

30. Schwebegang vorwärts und rückwärts, und rückwärts und vorwärts im Wechſel, in gleicher Schrittzahl, von Mehreren auf einer Stange.

Drei Schritte vorwärts und drei Schritte rückwärts, oder vier Schritte rückwärts und vier Schritte vorwärts.

Seilübungen.

Das zu den folgenden Uebungen nothwendige, 20 — 24 Fuß lange und ⅜ — ½ Zoll starke Seil wird mit dem einen Ende in Brusthöhe um einen Pfahl oder Springpfeiler befestigt und am andern Ende vom Lehrer, in einer Länge von etwa 14 bis 16 Fuß, mit der vollen Hand gefaßt und durch Drehung derselben (nicht des ganzen Armes) in Kreisschwung gebracht und erhalten, wobei es dicht über den Erdboden streicht, und bei mißglückenden Uebungen sofort nachgelassen werden muß; überhaupt muß es zunächst Aufgabe des Lehrers sein, die Uebung gelingen zu lassen.

Das Seil wird bei dem Lauf unter demselben so geschwungen, daß es an dem Leibe der Uebenden von oben nach unten, an Kopf und Füßen vorüber eilt, während es bei dem Sprunge über dasselbe in umgekehrter Richtung in Schwingungen zu setzen ist, so daß es also an dem Uebenden von unten nach oben, an Füßen und Kopf vorüber eilt.

Die Aufstellung für die Seilübungen ist so zu ordnen, daß die Uebenden in einer Flankenreihe eine Kreislinie um den Ständer bilden, die an der Seite, auf welcher die Uebungen beginnen sollen, offen ist, so daß der Lehrer die Uebenden und diese den Lehrer ungehindert sehen können. Der Führer der Reihe steht einige Schritte von der Stelle, wo das Seil im größten Kreisbogen vorüber eilt. Von dieser Stelle beginnt

der Einzelne die Seilübung und schließt sich der Reihe hinten an, worauf Jeder auf die Stelle seines Vordermannes rückt und die Uebung und das Anreihen an den Letzten der Reihe von den Folgenden in derselben Weise dargestellt wird, wobei der, welcher die Uebung ausführt, in der Kreislinie läuft, während sich die Andern durch Gehen in derselben fortbewegen.

A. Lauf unter dem langen Schwungseil.

1. Durchlaufen durch das geschwungene Seil in loser Ordnung.

Auf den Befehl: Acht! — Lauft! beginnen die Gereihten die Uebung und laufen die Einzelnen, ohne sich zu bücken, dem abwärts geschwungenen Seile in dem Augenblicke nach, wo es ihnen vor dem Gesichte niederfällt, und ist besonders darauf zu achten, daß der, welcher die Stellung vor dem Seile eingenommen hat, nicht früher durchläuft, bis sein Vorläufer durch das Seil gekommen ist.

2. Durchlaufen der Gereihten in fester Ordnung, mit Hüftstütz der Arme.

Mit jedem, oder auch erst mit dem dritten Schwunge des Seiles durchläuft ein Gereihter dasselbe, so daß das Durchlaufen in regelmäßig auf einander folgenden Schwüngen dargestellt wird.

3. Durchlaufen mit Verschränkung der Arme auf der Brust oder auf dem Rücken.

4. Durchlaufen von Paaren in Stirn mit Fassen der Hände oder Verschlingung der Arme. 48.

5. Takthüpfen vorwärts. 69.

6. Einbeiniges Hüpfen (Hinken) vorwärts. 78.

7. Spreizhüpfen vorwärts. 80.

8. Spreizlaufen vorwärts. 86.

9. Gehen vorwärts mit Niederhüpfen. 88.

10. Galopphüpfen vorwärts. 96.

11. Galopphüpfen seitwärts links und rechts.

12. Hopsergang vorwärts. 103.

13. Kibitzgang vorwärts. 104.

14. Kibitzgang vorwärts verbunden mit Armkreisen. 106.

15. Kibitzhüpfen vorwärts. 117.

16. Uebung 5—15 von Paaren in Stirn mit Fassen der Hände oder Verschlingung der Arme.

Beim Galopphüpfen seitwärts stehen die Paare Stirn gegen Stirn mit gefaßten Händen.

B. Sprung über das lange Schwungseil.

1. Sprung Einzelner über das nicht geschwungene Seil.

Der Uebende läuft bis zum Seil und führt den Sprung aus, sobald dasselbe die höchste Hebung erlangt hat. Der Nie-

derſprung geſchieht auf den Fuß, der nicht den Abſprung gemacht hat, worauf der andere ſofort weiterſchreitet. Im Anfang wird es den Uebenden freigeſtellt, mit welchem Fuße ſie über das Seil ſpringen, ſpäter aber iſt der Sprung ſowohl links, als auch rechts auszuführen.

2. Sprung über das geſchwungene Seil.

3. Hüpfen im Seile ſeitlings, vorlings und rücklings.

Der Uebende ſteht in der Mitte des nicht geſchwungenen Seiles, neben dem niedrigſten Theile deſſelben, Geſicht gegen den Lehrer, und hüpft auf, ſobald das geſchwungene Seil gegen die Füße fällt. Wenn das Hüpfen in dieſem Stande mit Sicherheit dargeſtellt wird, ſo kann der Uebende auch ſo aufgeſtellt werden, daß er entweder das Geſicht, oder auch den Rücken dem Seile zukehrt.

4. Uebungen 1—3 von Paaren in Stirn.

Der Sprung von Paaren kann entweder mit den gleichen oder auch mit den ungleichen Füßen ausgeführt werden, wobei entweder beide Gereihten mit dem linken oder rechten Fuße oder auch mit den inneren oder äußeren Füßen den Abſprung machen, und iſt bei der letzten Art des Sprunges auch der Anlauf mit ungleichen Füßen zu beginnen.

5. Sprung der Einzelnen mit Händeklappen oder Hüftſtütz während des Sprunges.

6. Sprung der Einzelnen mit Verſchränkung der Arme vor der Bruſt während des Sprunges.

7. Sprung der Einzelnen mit Armstrecken während des Sprunges.

8. Uebung 5 und 7, während die ganze Reihe mit Hüftstütz oder Verschränkung der Arme läuft.

9. Lauf in das Seil, Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen.

Der Uebende läuft bis in die Mitte des Seilschwunges, hüpft einige Male und läuft dann vorwärts hinaus.

10. Lauf in das Seil, Hüpfen und rückwärts Hinauslaufen.

C. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil.

Das ⅜ — ½ Zoll starke kurze Schwungseil muß dem Uebenden, wenn er mit beiden Füßen auf demselben steht, bis über die Hüften gehen, und wird für Knaben an den Enden mit Knoten, für Mädchen mit Handgriffen versehen. Das Seil wird so mit der vollen Hand gefaßt, daß die Knoten hinter dem kleinen Finger zu liegen kommen, oder so, daß die Handgriffe mit der ganzen Hand umfaßt werden.

1. Seilschwingen vorwärts mit der linken (rechten) Hand, seitlings vom Leibe, während des Stehens.

Die Enden des Seiles werden in eine Hand genommen und dasselbe bei unveränderter Lage des Oberarmes, aber etwas vorgeschobenem Unterarm durch kleine Kreisbewegungen des Handgelenkes, ohne Mitbewegung der Arme, von hinten nach vorn in senkrechten Kreisschwung gebracht.

2. Seilschwingen vorwärts mit beiden Händen, seitlings vom Leibe, während des Stehens.

Die vorige Uebung, nur so, daß sich in jeder Hand ein Seil befindet und von beiden Händen gleichzeitig ausgeführt wird.

3. Wechselseitiges Schwingen vorwärts mit ein- und beidarmigem Schwingen, seitlings links und rechts vom Leibe, während des Stehens.

Das Seil wird mit beiden Händen gefaßt und im Wechsel durch beide Schwungebenen geführt, wobei entweder nur der linke oder rechte Arm oder beide Arme bethätigt sind.

4. Uebung 1—3 mit Takthüpfen an Ort.

5. Takthüpfen an Ort und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

Das Seil wird bei jedem Hupfe vorwärts unter den Füßen durchgeschwungen.

6. Takthüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

7. Takthüpfen an Ort und Seilschwingen rückwärts bei jedem Hupfe.

8. Takthüpfen vorwärts und Seilschwingen rückwärts bei jedem Hupfe.

9. Takthüpfen rückwärts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

10. Takthüpfen rückwärts und Seilschwingen rückwärts bei jedem Hupfe.

11. Takthüpfen an Ort und Seilschwingen vorwärts bei je einem ersten von zwei Hüpfen.

12. Takthüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei je einem ersten von zwei Hüpfen.

13. Wechselbeiniges Spreizhüpfen an Ort und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe. 86.

14. Wechselbeiniges Spreizhüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

15. Taktlaufen an Ort und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

16. Taktlaufen vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

17. Taktlaufen vorwärts und Seilschwingen vorwärts je bei einem linken oder rechten Hupfe.

18. Galopphüpfen vorwärts links oder rechts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Galopphupfe.

19. Hinkhüpfen an Ort links oder rechts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

20. Hinkhüpfen vorwärts links oder rechts und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

21. Hinkhüpfen an Ort links oder rechts und Seilschwingen vorwärts je bei einem ersten von zwei Hüpfen.

22. Hinkhüpfen vorwärts links oder rechts und Seilschwingen vorwärts je bei einem ersten von zwei Hüpfen.

23. Takthüpfen seitwärts links oder rechts und Seilschwingen vorwärts.

24. Takthüpfen seitwärts links oder rechts und Seilschwingen rückwärts.

Springen.

A. Freispringen.

Die zum Freispringen gehörigen, 6 Fuß langen, 2—2½ Zoll breiten und 2 Zoll starken Springpfeiler sind mit Löchern versehen, in welchen 4—5 Zoll lange Pflöcke gesteckt werden, worüber eine durch Sandbeutel straff gezogene, ¼—⅜ Zoll starke Schnur, welche bei der leisesten Berührung abfallen muß, gelegt wird. — Die ⅝ Zoll starken Löcher, welche je 2 und 2 Zoll von einander entfernt sind, fangen 12 Zoll über der Erde an. Um die Sprunghöhe leichter erkennen zu können, wird über den Löchern das Zollmaß der Höhe angegeben.

Wo es der Raum zuläßt, können die Sprungpfeiler eingegraben werden, und genügt es, wenn dieselben 2 Fuß in der Erde, 7 Fuß von einander entfernt, stehen.

Der tragbare Springpfeiler ist in ein in einander geplattetes, 2 Fuß langes, 3—4 Zoll breites und 2 Zoll starkes Kreuz eingestemmt und von unten fest verkeilt. — Um die Pfeiler im Kreuz dauerhaft zu befestigen, müssen beide durch 2 Zoll starke Streben, 1 Fuß von der Erde entfernt, durch Schrauben befestigt, verbunden werden; auch können, um das Feststehen derselben zu sichern, an den untern Enden des Kreuzes kleine, ¼ Zoll starke und 2 Zoll breite Leistchen genagelt werden.

Das Sprungbrett, welches dazu dient, Anfängern das Finden des Aufsprungsortes zu erleichtern, das Ausgleiten

zu verhüten, und beim Weitſpringen den Abſtand, in welchem aufgeſprungen werden ſoll, zu bezeichnen, beſteht aus zwei, 3 Fuß langen, 1 Fuß breiten und 1 Zoll ſtarken, neben einander liegenden Brettern, die auf der untern Seite durch zwei Leiſten verbunden ſind, wovon die eine, welche an dem einen Ende der Bretter aufgeſchraubt wird, 2 Zoll im Quadrat ſtark iſt. Die andere Leiſte wird in der Mitte des Brettes mittelſt eines Schwalbenſchwanzes eingeſchoben und das Ende des Brettes auf derſelben Seite bis auf ¼ Zoll Stärke abgeſchrägt. Beide Leiſten müſſen auf der Erde aufliegen und deshalb ebenfalls abgeſchrägt werden. Die obere Seite des Brettes bleibt rauh.

Die Anzahl der Uebenden bedingt die Zahl der Springpfeiler, und kann man auf je 20—25 Turner ein Paar Springpfeiler rechnen. Bei dem Gebrauche mehrerer Paare von Springpfeilern werden dieſe ſo in eine Linie geſtellt, daß die zu einem Paar gehörigen 6—7 Fuß, die Paare aber 2—3 Fuß von einander entfernt ſtehen. — Das Sprungbrett wird beim Hochſpringen ſo weit von der Schnur abgerückt, daß man dieſelbe beim Vorwärtsſpreizen vom Brette nicht berührt; beim Weitſpringen wird es bei jedem erneuten Sprunge um einige Zoll weiter abgerückt, die Schnur ſelbſt aber auf die Erde gelegt oder in einer kleinen Entfernung von derſelben aufgehängt.

Die gewöhnliche Aufſtellung, bei welcher die Springenden in angemeſſenem Abſtande von dem Brette in einer Flankenreihe vor demſelben ſtehen, ſagt uns nicht zu, und bedienen wir uns folgender Aufſtellung:

Die Uebenden ſtehen in zwei Stirnreihen, Geſicht gegen Geſicht, längs der Laufbahn, etwa 2 Fuß von dem Sprungbrett entfernt, und tritt abwechſelnd von jeder Reihe der Letzte auf den Ablaufsort, ſobald ſein Vordermann von

diesem Orte abläuft. Jede Reihe schreitet, sobald der Letzte derselben zum Ablaufsorte geht, einen Schritt seitwärts, und der, welcher den Sprung ausgeführt hat, reiht sich seiner Reihe wieder an. — Diese Aufstellung hat vor der andern den Vortheil, daß Jeder der Uebenden den Sprung ausführen sieht. Dem Lehrer aber, welcher vor den Springpfeilern steht, ist der Letzte nur so weit entfernt, als bei der gewöhnlichen Aufstellung der Erste, weshalb hier eine größere Ordnung und Aufsicht stattfinden kann. — Soll von Einem oder dem Andern ein Sprung noch einmal geschehen, so geht dieser längs seiner Reihe (vor derselben) auf den Ablaufsort und stellt sich hinter den, welcher sich schon auf demselben befindet, damit keine Unterbrechung des Springens eintritt. — Wenn der Sprung von den Einzelnen mit einiger Sicherheit ausgeführt wird, so kann derselbe dann auch von den Uebenden an den verschiedenen Springpfeilern zu gleicher Zeit, auf ein gegebenes Zeichen des Lehrers, erfolgen.

Vorübungen.

Ehe zu dem Freispringen an den Geräthen gegangen wird, müssen erst folgende, in den Freiübungen aufgeführte Uebungen mit Sicherheit dargestellt werden:

1. Heben und Senken des Körpers auf den Zehen (Zehenstand) und Fußwippen, aus der Grundstellung. 17.

2. Takthüpfen an Ort und vorwärts. 69.

3. Kleine Kniebeugung. 81.

4. Kniewippen. 82.

*5. Große Kniebeugung oder Sitzhocken. 90.

6. Schlußsprung aus der Grundstellung. 100.

7. Schwungspreizen vorwärts. 110.

8. Knieaufreißen. 49.

9. Schreitsprung vorwärts. 111.

10. Schrittsprung vorwärts. 112.

11. Schreitsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf. 120.

12. Schrittsprung vorwärts mit drei Schritten Anlauf. 121.

a. Hoch- und Weitspringen.*)

1. Schlußsprung (Hüpfen) über die Schnur.

Wird als Hochsprung bis zur Kniehöhe, als Weitsprung bis zu ¾ der eigenen Leibeslänge gebracht.

2. Schreitsprung mit Anlauf.

Der Anlauf ist zuerst nur mit drei Schritten, wobei der dritte Schritt aufs Brett geschieht, und zwar links und rechts zu üben, und erst später ein freier Anlauf zu nehmen. — Der Schreitsprung ist als Hochsprung bis zur Hüfthöhe, als Weitsprung bis zu 1¼ der eigenen Leibeslänge zu üben.

---

*) Das Hochspringen darf bei Mädchen nicht viel höher, als kniehoch, das Weitspringen nicht über ¾ der eigenen Leibeslänge ausgeführt werden.

3. Schrittsprung mit Anlauf.

Als Hochsprung bis zur Kniehöhe, als Weitsprung bis zur eigenen Leibeslänge.

4. Laufsprung.

Als Hochsprung bis zur Kniehöhe, als Weitsprung bis zu ¾ der eigenen Leibeslänge.

Der Laufsprung ist ein Schrittsprung, nur daß der Fuß, welcher bei diesem herangezogen wird, hier weiterschreitet. — Dieser Sprung kann von allen Uebenden in einer Flankenreihe so dargestellt werden, daß mehrere Schnüre nach einander übersprungen werden.

b. Tiefspringen.

*1. Sprung vorwärts aus dem Sitzhocken.

Der Uebende steht mit den ganzen Füßen auf der Stufe, so daß die Fußspitzen nicht hervorragen, und springt mit geschlossenen Fersen herab. Wird bis zur Reichhöhe geübt.

2. Sprung vorwärts aus der Grundstellung.

Der Sprung wird unter kleiner Kniebeugung mit geschlossenen Fersen bis zur eigenen Leibeshöhe, bei Mädchen bis zur Hüfthöhe, ausgeführt.

*B. Bockſpringen.

Der Bock beſteht aus einem Kaſten, der aus zweizölligen Bohlen zuſammengezinkt wird. Um aber die Rundung des Bockes heraus zu bekommen und den Schieberröhren eine größere Feſtigkeit zu geben, müſſen der Deckel und das Bodenſtück aus vierzölligen, alſo doppelt ſo ſtarken Bohlen gefertigt werden, und ſind die Kanten und Ecken des Kaſtens abzurunden. — Die Schieberröhren werden aus einzölligen Brettern zuſammengeleimt, in den Kaſten ſchräg eingeſtemmt und unten von einem ¾ Zoll breiten, ⅛ Zoll ſtarken, mit einer Oeſe verſehenen Ring umgeben. Durch die Oeſe und die Schieber wird von außen nach innen der ½ Zoll ſtarke und 4 Zoll lange Bolzen geſteckt, um dem Bock jede beliebige Höhe geben zu können. — Die aus hartem Holze gefertigten Schieber, welche in den Röhren laufen, ſind 2 Zoll im Quadrat ſtark und von 2 zu 2 Zoll mit Löchern verſehen.

Für die erſte Stufe beträgt die ſenkrechte Höhe des Bockes 29 Zoll, bei 14 Zoll Länge, 12 Zoll Höhe und 10 Zoll Breite des Kaſtens. Für die zweite Stufe iſt die ſenkrechte Höhe 35 Zoll, bei 18 Zoll Länge, 14 Zoll Höhe und 12 Zoll Breite des Kaſtens.

Der Ueberzug, welcher aus Kalbleder oder Zwillich gefertigt wird, iſt oben und an den Seiten 1 Zoll, an den Bodenſtücken aber 2 Zoll ſtark mit Roßhaaren gepolſtert, genau der Form des Kaſtens anzupaſſen und unter demſelben mit Riemen feſtzuſchnallen.

Was über die Aufstellung und Zahl der Geräthe beim Freispringen gesagt wurde, gilt auch für das Bockspringen.

1. Sprung beider Füße aufs Sprungbrett, aus der linken und rechten Schrittstellung vor dem Brett und Abhüpfen vorwärts.

2. Sprung beider Füße aufs Sprungbrett, mit drei Schritten Anlauf links und rechts, und Abhüpfen vorwärts.

3. Sprung zum Reitsitz auf dem Bock und Ueberrutschen zum Niedersprung.

Im Anfang ist hauptsächlich darauf zu achten, daß mit beiden Füßen auf das Brett gesprungen werde, und ist nachdem erst auf den Bocksprung selbst zu sehen.

4. Sprung über den Bock mit Stütz beider Hände auf demselben.

Die Hände werden mit geschlossenen Fingern neben einander, nach dem Aufsprung aufs Brett, auf den Bock gesetzt, wobei die Beine und Fußspitzen gestreckt zu halten, das Kreuz einzuziehen sind, und der Kopf rückwärts gebeugt wird. — Nachdem der Sprung einige Male über die Länge des Bockes ausgeführt worden ist, wird er auch über die Breite desselben geübt und hierauf erst um ein Loch höher gestellt.

Wenn der Bocksprung als Höhensprung mit einiger Sicherheit ausgeführt wird, so kann er auch als Weitsprung bei niedriger Bockhöhe und Abrücken des Brettes geübt werden.

Stürmen.

Das Sturmbrett besteht aus zwei neben einander liegenden, 8—10 Fuß langen, 1—1½ Zoll starken und 1 Fuß breiten, auf der oberen Seite unbehobelten Brettern, die auf der unteren Seite durch drei aufgeschraubte Querleisten verbunden sind, wovon die oberste 2 Zoll im Quadrat, die anderen 1 Zoll hoch und 3 Zoll breit sind.

Als Ständer, auf welchem das Sturmbrett ruht, bedient man sich am bequemsten des Bockes, auf welchem ein 2 Zoll im Quadrat starker Rahmen auf der Länge desselben aufliegt. Der Rahmen besteht aus einer Latte, auf der an den Enden eine kleine, 2 Zoll hohe Latte befestigt wird, um das Abgleiten des Brettes nach den Seiten zu verhindern. Auf der unteren Seite des Rahmens sind zwei Schieber, die in einen Grath des Bockes passen, eingestemmt.

Was beim Freispringen über Aufstellung und Zahl der Geräthe gesagt wurde, ist auch hier maßgebend.

1. Hinaufgehen vorwärts und Hinabgehen rückwärts.

2. Hinaufgehen vorwärts, Kehrt nach der Seite des zurückstehenden Fußes und Hinabgehen vorwärts.

Das Kehrt wird aus der Schrittstellung durch Drehen auf den Fersen beider Füße ausgeführt und geschieht aus der

linken Schrittstellung nach rechts, aus der rechten nach links.

3. Hinauflaufen in drei Schritten mit links oder rechts Antreten, Kehrt nach der Seite des vorstehenden Fußes und Hinablaufen.

Das Kehrt wird durch Drehen auf der Ferse des vorstehenden Fußes und Schwenken rückwärts des anderen Fußes ausgeführt.

*4. Hinauflaufen in drei Schritten mit links oder rechts Antreten, Kehrt im Sprunge — Hinablaufen und Niedersprung zum Sitzhocken.

5. Hinauflaufen bis zur Kante und Schlußsprung vorwärts.

6. Hinauflaufen in drei Schritten mit links (rechts) Antreten, eine Viertelwendung rechts (links) und Schlußsprung vorwärts.

7. Hinauflaufen bis zur Kante und Niedersprung vorwärts aus der Schrittstellung links oder rechts.

8. Hinauflaufen bis zur Kante und Schlußsprung seitwärts links oder rechts.

9. Hinauflaufen in drei Schritten mit links (rechts) Antreten, links oder rechts um Kehrt und Schlußsprung seitwärts links oder rechts.

Uebungen am Barren.

Der Barren besteht aus zwei wagerechten, 20 Fuß langen, 2½ Zoll breiten und 2¼ Zoll starken, oval gearbeiteten Holmen, welche auf drei Ständern ruhen. Die Ständer, welche in den Holmen, 1½ Fuß vom Ende derselben und in der Mitte eingezapft sind, werden aus 5 Zoll breitem und 4 Zoll starkem Holze gefertigt und müssen auf der innern Seite mit den Holmen gleich sein, während sie auf der äußern Seite von der Erde aus nach oben bis zur Holmenstärke abgeschrägt werden. Um auch Reckübungen am Barren ausführen zu können, muß der eine Holm so befestigt werden, daß er auch abgenommen werden kann. Die Ständer müssen wenigstens 3 Fuß in der Erde stehen, und sind in die in die Erde kommenden Theile je zwei gegenübenstehender Ständer zwei Querriegel, 3 Zoll breit und 1½—2 Zoll stark, einen Fuß von der Erde und 1½ Fuß von einander entfernt, einzulassen und zu befestigen, um so das Auseinanderdrängen der Holmen zu verhüten. Die innere Weite des Barren ist für die erste Stufe, bei der senkrechten Höhe von 38—40 Zoll, 2½ Zoll an dem einen und 14 Zoll an dem andern Ende, für die zweite Stufe, bei der senkrechten Höhe von 42—44 Zoll, 14 Zoll und 15½ Zoll.

Bei einer Anzahl von 60 Uebenden sind zwei dieser Langbarren ausreichend, und gleichlaufend neben einander so zu

stellen, daß zwischen denselben ein Raum von 6—8 Fuß bleibt. Soll nur ein Barren für beide Stufen benutzt werden, so ist die senkrechte Barrenhöhe von 42—44 Zoll zu wählen und für die Schüler der ersten Stufe zwischen den Ständern des Barren ein mehrere Zoll erhöhtes Brett der Länge nach auf den Boden zu legen, um so den Schülern dieser Stufe den Stütz zu ermöglichen.

Die Aufstellung ist folgende: Die Reihe der Uebenden wird der Größe nach in zwei Abtheilungen getheilt und jede derselben, in eine oder zwei Stirnreihen, so längs der beiden Barren aufgestellt, daß beide Abtheilungen Stirn gegen Stirn stehen. Der Lehrer steht in dem Raum zwischen den beiden Barren.

Das Hinein- und Herausziehen in und aus dem Barren kann auf zwei Arten geschehen:

a. Die, welche eine Uebung ausgeführt haben, reihen sich an das Ende ihrer Reihen wieder an, während die ganze Reihe um so viel vorrückt, als die zur Uebung Abgegangenen Raum gemacht haben, oder

b. Die, welche geübt haben, ziehen hinter der Reihe wieder nach ihrem Stellungsorte.

Für beide Arten gilt aber, daß mit denen, welche geübt haben, zu gleicher Zeit die, welche üben sollen, abrücken, was auf den Befehl: Marsch! geschieht. Ferner ist noch darauf streng zu halten, daß an dem einen Ende des Barren hinein-, an dem andern hinausgezogen wird.

Die Uebungen werden von so viel Uebenden zu gleicher Zeit auf einen bestimmten Befehl ausgeführt, als die besondere Art der Uebung es zuläßt.

(Die Zahlen nach den Uebungen zeigen auf die gleiche Uebung in den Freiübungen.)

1. Einmaliges Hüpfen in den Stütz.

Acht! Hände — **auf!** — **Stütz!** — **Stand!** dann:
Acht! Hände — **ab!** — **Marsch!** oder: **Stütz!** — **Ab!** — **Marsch!**

Auf den Befehl: **Stütz!** hüpfen die Uebenden in den Stütz und verharren so lange in demselben, bis der Befehl: **Ab!** erfolgt.

2. Fortgesetztes Hüpfen in den Stütz.

a. mit
b. ohne } Zwischensprung.

Acht! — **Stütz!** — **Ab!** — **Ab!** — **Ab!** — **Stand!** — **Marsch!**

Auf den Befehl: **Stütz!** hüpfen die Uebenden in den Stütz, und hüpfen auf: **Ab!** nach dem Absprunge sogleich wieder in denselben, und zwar entweder a. so, daß noch ein kleiner Sprung nach dem Absprung folgt, oder b. so, daß nach dem Absprung sofort in den Stütz gehüpft wird. Dies wird so oft fortgesetzt, als: **Ab!** erfolgt, und ist die Uebung auf den Befehl: **Stand!** beendet.

3. Hüpfen in den Stütz mit Fortbewegung vorwärts oder rückwärts auf der Erde.

Acht! — **Stütz! Ab!** — **Stütz! Ab!**

Auf: **Ab!** wird niedergehüpft, drei oder mehr Schritte vorwärts (rückwärts) gegangen, und auf: **Stütz!** derselbe wieder eingenommen. — Geschieht die Uebung im Wechsel mit Rückwärtsgehen, so treten die Uebenden rückwärts in den Barren. — Die Fortbewegung kann auch im Nachstellgang, Kibitzgang und Galopphüpfen dargestellt werden.

Beim Beginn der Uebung tritt nur ein Uebender in den Barren, und folgt erst ein Anderer, wenn der Erste zum zweiten

Male in den Stütz hüpft; der Dritte folgt, wenn die beiden Ersten in den Stütz hüpfen, und so kommt bei jedem Hüpfen ein Uebender hinzu.

4. Hüpfen in den Stütz und Niederhüpfen um eine Schrittlänge vorwärts oder rückwärts.

Befehl und Ausführung wie bei der vorigen Uebung, nur daß auf: **Ab!** vorwärts oder rückwärts niedergehüpft wird.

*5. Spreizen vorwärts im Stütz. 110.

*6. Aufferſen im Stütz. 62.

*7. Knieaufreißen im Stütz. 49.

*8. Beinſtoßen im Stütz.

*9. Hockhalte im Stütz.

Acht! — Stütz! — Anziehen der Kniee zur Hockhalte! — An! — Streckt! — Stand! — Marſch!

Die Kniee werden geſchloſſen oder geöffnet ſo weit wie möglich nach der Bruſt angezogen gehalten.

10. Vor- und Rückſchultern im Stütz. 93.

11. Rumpfheben und Senken im Stütz.

Acht! — Stütz! — Rumpfheben! — Hebt! — Senkt!

12. Sitzwechſel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus Stütz in Sitz und umgekehrt.

a. **Acht! — Stütz! — Sitz hinter der linken (rechten) Hand! — Auf! (Sitz!) dann: Stütz!** u. ſ. f.

b. Acht! — Stütz! — Sitz hinter der linken Hand! — Auf! dann:
Acht! — Stütz! — Sitz hinter der rechten Hand! — Auf!

13. Sitzwechsel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus Sitz in Sitz.

Acht! — Stütz! — Sitz hinter der linken Hand! — Auf! dann:
Acht! — Sitz hinter der rechten Hand! — Auf! u. s. f. im Wechsel.

14. Sitzwechsel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus dem Stande in den Sitz und umgekehrt, mit und ohne Zwischensprung.

Acht! Sitz hinter der linken (rechten) Hand! — Auf! dann:
Ab! — Ab! — Ab!

Die Ausführung ist wie bei Uebung 2, nur daß statt in den Stütz in den Sitz gehüpft wird. — Der Sitz kann immer hinter einer und derselben Hand, oder abwechselnd bald hinter der linken, bald hinter der rechten eingenommen werden.

15. Sitzwechsel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus Stütz in Sitz und umgekehrt, mit Fortbewegung vorwärts oder rückwärts.

Befehl wie bei Uebung 12. b.

Es geht nur ein Uebender in den Barren. — Die Hand, hinter welcher der Sitz erfolgen soll, rückt bei der Fortbewegung vorwärts nach vorn um etwas weiter, bei der Fortbewegung rückwärts zurück.

16. Sitzwechsel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus Sitz in Sitz, mit Fortbewegung vorwärts oder rückwärts.

Befehl wie bei Uebung 13. — Ausführung wie bei der vorigen Uebung.

17. Sitzwechsel innerhalb des Barren hinter der Hand, aus dem Stande in den Sitz und umgekehrt, mit und ohne Zwischensprung, mit Fortbewegung vorwärts oder rückwärts.

Siehe Uebung 14 und 15.

18. Abhang nach der Seite.

Acht! Sitz hinter der linken (rechten) Hand! — **Auf!** dann: **Nieder!** — **Auf!**

Die Uebenden sitzen auf einem Holm, haben die Beine innerhalb des Barren, strecken die Fußspitzen unter den anderen Holm und lassen sich rückwärts, bei aufwärts gestreckten Armen, nieder.

*19. Ueberschlagen aus dem Hange mit Abstoßen der Füße von der Erde.

Acht! Kleine Kniebeugung! — **Beugt!** dann: **Eins! Zwei!**

Aus der kleinen Kniebeugung, innerhalb des Barren, umfassen die Hände beide Holmen von unten und außen nnd auf: **Eins!** überschlägt sich der Körper rückwärts, so daß sich zuerst der Kopf und dann die Beine der Erde nähern, ohne die Hände loszulassen. Auf: **Zwei!** geht der Körper in seine vorige Stellung zurück.

*20. Liegehang rücklings aus dem Hange.

Befehl wie bei der vorigen Uebung.

Der Liegehang wird aus dem Ueberschlagen gemacht. Sobald sich nämlich die Beine über den Holmen befinden, grätschen sie seitwärts, und werden die Füße mit dem Rist auf die Holmen gelegt. Das Kreuz ist abwärts gebogen, der Kopf rückwärts gebeugt zu halten.

21. Drehen und Gegendrehen im Stütz zur Viertelwendung links oder rechts.

Acht! — **Stütz!** — Links (rechts) — **Dreht!** und nachdem das Drehen links und rechts wiederholend ausgeführt worden:

Acht! Links — **Dreht!** — Rechts — **Dreht!** u. s. f. im Wechsel bald: **Links!** bald: **Rechts!**

22. Hüpfen zum Stütz mit Vorschwung der Beine und Niedersprung zur Stellung.

Acht! — **Auf!** — **Auf!** — **Auf!** — **Marsch!**

Die Hände greifen die Holme und die Beine werden im Schwunge, während die Arme in den Stütz gehen, nach vorn bis zur Barrenhöhe oder darüber gehoben und wird beim Rückschwung zur Stellung nieder gesprungen. — Bei Mädchen ist das Vorschwingen nur in geringem Maße anwendbar.

23. Hüpfen zum Stütz mit Vorschwung der Beine und Niedersprung vorwärts, als Fortbewegung durch die Barrenlänge rückwärts.

24. Hüpfen zum Stütz mit Vorschwung der Beine und Niedersprung rückwärts, als Fortbewegung durch die Barrenlänge rückwärts.

25. Vor- und Rückschwingen (Wippen) bei geschlossenen Füßen.

Das Kreuz ist hohl, der Kopf beim Rückwärtsschwingen rückwärts gebeugt und die Beine gestreckt und geschlossen zu halten. — Im Anfang kann die Zahl der Schwingungen vorher bestimmt und auch bei der Uebung selbst laut gezählt werden.

26. Mehrmaliges Vor- und Rückschwingen und Niedersprung beim Rückschwung, als Fortbewegung durch die Barrenlänge rückwärts.

27. Mehrmaliges Vor- und Rückschwingen und Niedersprung beim Vorschwung, als Fortbewegung durch die Barrenlänge vorwärts.

*28. Sitzwechsel vor der Hand im Reitsitz aus Stütz in Sitz und umgekehrt.

a. Acht! Reitsitz vor der linken (rechten) Hand! — Auf! dann: Ab! — Ab! — Ab! — Stand! — Marsch!

b. Acht! Reitsitz vor der linken Hand! — Auf! dann: Acht! Zwischenschwung und Reitsitz vor der rechten Hand! — Ab! u. s. f. im Wechsel links und rechts mit Zwischenschwung.

*29. Sitzwechsel vor der Hand im Reitsitz aus Sitz auf dem einen in Sitz (ohne Zwischenschwung) auf den andern Holm.

*30. Sitzwechsel vor der Hand im Reitsitz aus Stütz in Sitz und umgekehrt, mit Fortbewegung durch die Barrenlänge vorwärts und rückwärts.

Der Reitsitz kann immer vor der linken (rechten), oder auch abwechselnd mit Zwischenschwung vor der linken und rechten Hand erfolgen. Bei der Fortbewegung vorwärts geschieht der Sitz so weit als möglich vor der Hand, wobei dieselbe nachrückt; bei der Fortbewegung rückwärts wird die Hand, vor welcher der Sitz eingenommen werden soll, zurückgerückt.

*31. Sitzwechsel vor der Hand im Reitsitz aus Sitz in Sitz mit Fortbewegung durch die Barrenlänge vorwärts und rückwärts.

*32. Sitzwechsel zur Kehre aus Stütz in Sitz und umgekehrt.

Beide Beine werden geschlossen über den Holm und ebenso zurück geschwungen.

Wird erst immer links (rechts) und dann auch links und rechts im Wechsel mit Zwischenschwung geübt.

*33. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*34. Sitzwechsel zur Kehre aus Sitz auf dem einen (ohne Zwischenschwung) in Sitz auf den andern Holm.

*35. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*36. Sitzwechsel mit Grätschsitz vor den Händen.

Acht! Stütz und Grätschsitz vor den Händen! — Auf! worauf in den Sitz gegangen und auf den Befehl: Ab! in den Stütz, aber sofort wieder in den Sitz geschwungen wird. So oft der Befehl: Ab! erfolgt, so oft wird aus dem Sitz in den Sitz geschwungen, und ist die Uebung durch den Befehl: Stand! zu enden

Beim Vorschwingen grätschen die Beine, sobald sie die Höhe der Holmen erreicht haben.

*37. Sitzwechsel mit Grätschsitz vor den Händen und Fortbewegung vorwärts und Nachgreifen der Hände.

Die Hände bleiben hinter den Schenkeln, der Grätschsitz geschieht so weit als möglich vor den Händen, worauf diese nur nachgesetzt werden.

*38. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung rückwärts und Rückgreifen der Hände.

Auch bei dieser Uebung bleiben die Hände hinter den Schenkeln, der Grätschsitz geschieht aber dicht vor den Händen, worauf diese zurückgesetzt werden.

*39. Sitzwechsel mit Grätschsitz hinter den Händen und Fortbewegung rückwärts, mit Hintergreifen der Hände.

Aus dem Grätschsitz hinter den Händen greifen diese hinter die Schenkel, wobei die Beine aus dem Grätschsitz vor denselben herausgeschwungen werden und mit dem Rückschwung wieder Grätschsitz hinter den Händen einnehmen.

*40. Sitzwechsel hinter der Hand im Reitsitz aus Stütz in Sitz und umgekehrt.

Befehle siehe Uebung 28.

*41. Sitzwechsel hinter der Hand im Reitsitz aus Sitz auf dem einen, in Sitz (ohne Zwischenschwung) auf den andern Holm.

*42. Sitzwechsel hinter der Hand im Reitsitz aus Stütz in Sitz und umgekehrt mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*43. Sitzwechsel hinter der Hand im Reitsitz aus Sitz auf dem einen, in Sitz (ohne Zwischenschwung) auf den andern Holm, mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*44. Sitzwechsel zum Halbmond im Reitsitz.

Uebungen, die im Wechsel vor und hinter derselben Hand, also auf demselben Holme, ausgeführt werden, nennt man: „Uebungen zum Halbmond". — In dieser Uebung werden also die Beine aus dem Reitsitz vor der Hand in den Reitsitz hinter derselben Hand geschwungen, und mehrere Male, sowohl links, als auch rechts, dargestellt.

*45. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*46. Sitzwechsel zur Schlange im Reitsitz.

Uebungen, die im Wechsel vor der einen und hinter der andern Hand, also von einem zum andern Holme, ausgeführt

werden, nennt man: „Uebungen zur Schlange“. — Hier werden also die Beine aus dem Reitsitz vor der linken (rechten) Hand in den Reitsitz hinter die rechte (linke) Hand geschwungen.

*47. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

*48. Sitzwechsel mit Grätschsitz hinter den Händen.

*49. Sitzwechsel aus Grätschsitz vor den Händen in Grätschsitz hinter denselben und umgekehrt.

*50. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.

Bei der Fortbewegung vorwärts werden die Beine zum Grätschsitz vor den Händen weit vorgeschwungen und die Hände nachgezogen, der Grätschsitz hinter den Händen aber dicht hinter denselben eingenommen; bei der Fortbewegung rückwärts findet das umgekehrte Verhältniß statt.

*51. Sitzwechsel mit Grätschsitz vor den Händen und Fortbewegung vorwärts mit Vorgreifen der Hände.

Die Hände greifen aus dem Grätschsitz vor den Händen über die Schenkel, die Beine werden rückwärts hinausgeschwungen und nehmen beim Vorschwung wieder den Grätschsitz ein.

*52. Sitzwechsel mit Grätschsitz hinter den Händen und Fortbewegung rückwärts, mit Nachgreifen.

Der Grätschsitz geschieht so weit als möglich hinter den Händen, worauf diese nur herangezogen und die Beine rückwärts hinausgeschwungen werden.

Uebungen an den wagerechten Doppelleitern.

Die Dopelleitern bestehen aus zwei einfachen, neben einander liegenden Leitern, die an jedem Ende auf einem 2½ Zoll breiten, 2 Zoll starken und 5 Fuß langen Querriegel aufliegen.

Die 16—18 Fuß langen Leitern haben eine innere Weite von 14—15 Zoll und runde, 1⅛ Zoll starke, 6—8 Zoll von einander entfernte Sprossen; die an allen Kanten abgerundeten Holmen sind 1½ Zoll stark und 2½—3 Zoll hoch.

In den fünfzölligen, 6—8 Fuß über der Erde und 3 Fuß in der Erde stehenden, 4½ Zoll von einander entfernten Ständern, beginnen die viereckigen, 6 Zoll von einander entfernten Löcher, in welchen die Querriegel ruhen, 4 Fuß von der Erde, um an den Leitern auch Stützübungen machen zu können. Die Querriegel sind an dem einen Ende mit halbzölligen eisernen Bolzen, die durch die Ständer gehen, befestigt.

Um den Uebenden das Hinaufkommen an die Leitern zu erleichtern, sind an jedem Ständer einige Sprossen, ¾ Fuß von einander entfernt, anzubringen.

Je nachdem die Uebung es erfordert, sind die Leitern nahe oder entfernt von einander zu legen und am Ende mit Riemen zu befestigen.

Die Uebenden stehen längs der Leitern in einer oder zwei Stirnreihen, Gesicht gegen Gesicht, 2—3 Fuß von denselben entfernt (siehe die Aufstellung am Barren und beim Freispringen.)

Die nachstehenden Hangelarten werden mit gestreckten Armen nur wechselhandig, im Seithange (Schultern gleichlaufend mit den Holmen) seitwärts rechts und links mit Nachgriff, im Querhange (Schultern gleichlaufend mit den Sprossen) vorwärts und rückwärts mit Nach- und Uebergriff ausgeführt. — Beim Hangeln mit Seitschwingen greift stets die Hand weiter nach der Seite, nach welcher der Schwung erfolgt: beim Schwunge rechts die rechte, beim Schwunge links die linke.

Sämmtliche Hangelübungen sollen, wenn nicht besondere Beinthätigkeiten angeordnet sind, mit geschlossenen Beinen und Füßen ausgeführt werden. Im Anfang können die Beine über Kreuz gelegt werden.

Die Griffarten, welche beim Hange vorkommen, sind folgende:

Speichgriff, wenn die Däume
Ristgriff, wenn die Rücken der Hände
Kammgriff, wenn die Fingerspitzen
Ellgriff, wenn die kleinen Finger

} dem Gesichte zugewendet sind.

1. Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

2. Hangeln in diesem Hange.

3. Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen und Seitschwingen.

4. Hangeln in diesem Hange mit Seitschwingen.

5. Querhang mit Ellgriff an den inneren Holmen beider Leitern.

6. Hangeln in diesem Hange.

7. Querhang mit Ellgriff an den innern Holmen beider Leitern und Seitschwingen.

8. Hangeln in diesem Hange mit Seitschwingen.

9. Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen und Vor- und Rückschwingen.

10. Querhang mit Ellgriff an den inneren Holmen beider Leitern und Vor- und Rückschwingen.

11. Wechselhang mit Speich- und Ellgriff.

Die einarmigen Hänge sind von längerer Dauer.

12. Querhang mit links (rechts) Speichgriff an einem Holme und rechts (links) Ristgriff an den Sprossen einer Leiter.

13. Hangeln in diesem Hange.

14. Querhang mit links (rechts) Ristgriff an den Sprossen der einen und rechts (links) Ellgriff an dem inneren Holme der anderen Leiter.

15. Hangeln in diesem Hange.

16. Querhang mit links (rechts) Speichgriff an einem Holme und rechts (links) Ristgriff an den Sprossen einer Leiter und Seitschwingen.

17. Hangeln in diesem Hange mit Seitschwingen.

18. Querhang mit links (rechts) Riſtgriff an den Sproſſen der einen und rechts (links) Ellgriff an dem inneren Holme der anderen Leiter und Seitſchwingen.

19. Hangeln in dieſem Hange mit Seitſchwingen.

20. Seithang mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter.

21. Hangeln in dieſem Hange.

22. Seithang mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter und Seitſchwingen.

23. Hangeln in dieſem Hange mit Seitſchwingen.

24. Hangeln im Querhange mit Riſtgriff an den Sproſſen einer oder beider nahe gelegten Leitern.

25. Dieſelbe Uebung mit Seitſchwingen.

26. Spannhang im Querhang mit links (rechts) Speichgriff an dem äußeren Holme einer und rechts (links) Ellgriff an dem inneren Holme der anderen Leiter und Seitſchwingen.

27. Hangeln in dieſem Hange ohne Seitſchwingen.

28. Dieſelbe Uebung mit Seitſchwingen.

29. Hangeln im Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen und Vor- und Rückſchwingen.

30. Hangeln im Querhang mit Ellgriff an den inneren Holmen beider Leitern und Vor- und Rückschwingen.

31. Uebung 12—15 mit Vor- und Rückschwingen.

32. Uebung 20. 21. mit Vor- und Rückschwingen.

33. Uebung 24. 26. 27 mit Vor- und Rückschwingen.

34. Kreis- oder Trichterschwingen in den unter 1. 5. 12. 14. 20. 24. 26 aufgeführten Hängen.

35. Hang und Hangeln mit Auffershalte*).

*36. Hang und Hangeln mit Hockhalte.

*37. Hang und Hangeln mit Seitgrätschhalte.

*38. Hang und Hangeln mit Quergrätschhalte.

*39. Hang und Hangeln mit wechsel- und beidbeinigem Anfersen.

*40. Hang und Hangeln mit ein- und wechselbeinigem Vorspreizen.

---

*) Die Uebungen 35—44 werden in den unter 34 angegebenen Hängen ausgeführt.

*41. Hang und Hangeln mit Knieanreißen ein- und wechselbeinig.

*42. Hang und Hangeln mit Seitgrätschen und Schließen.

*43. Hang und Hangeln mit Quergrätschen und Schließen.

44. Wechselhang und Hangeln mit Schenkelberührung des je hangfreien Armes in den verschiedenartigen Hängen.

Reckübungen.

Für die beiden ersten Turnstufen ist ein Reck nicht unbedingt nothwendig, weil sich die verschiedenartigsten Uebungen dieser Stufen entweder an einem Holme der wagerechten Leitern oder an einem Barrenholme ausführen lassen. Wir haben daher die Reckübungen in Uebungen an einem Holme der wagerechten Leitern und Uebungen an einem Barrenholme gesondert, und wünschen, daß sie an diesen Geräthen, welche für die Uebungen der beiden ersten Stufen geeigneter sind, ausgeführt würden. Der eine Barrenholm muß daher, was schon bei der Beschreibung des Barren gesagt wurde, zum Abnehmen eingerichtet sein. — Wo ein Reck vorhanden ist, können auch mitunter zur Abwechselung einzelne Uebungen an demselben dargestellt werden.

Bei der Behandlung der unter A. und B. aufgeführten Uebungen sollen nicht erst die einen und dann die andern geübt werden, sondern es würden von jeder Gruppe in der Reihenfolge wie sie angegeben sind, einige zu wählen sein.

A. Uebungen an einem Holme der wagerechten Leitern.

1. Seithang mit Ristgriff an der äußeren Seite des Holmes.

2. Hangeln in diesem Hange.

3. Seithang mit Ristgriff und Seitschwingen.

4. Hangeln in diesem Hange mit Seitschwingen.

5. Seithang mit Ristgriff und Vor- und Rückschwingen.

6. Wechselhang im Seithang mit Ristgriff.

Die einarmigen Hänge sind von längerer Dauer.

7. Spannhang im Seithange mit Ristgriff und Seitschwingen.

8. Hangeln in diesem Hange mit Seitschwingen.

9. Hangeln im Seithange mit Ristgriff aus Spannhang in Schlußhang und umgekehrt.

Beim Seitschwingen links greift die linke Hand dicht neben die rechte, beim Seitschwingen rechts greift die rechte weiter zum Spannhang.

10. Hangeln im Seithange mit Ristgriff und Vor- und Rückschwingen.

*11. Hang und Hangeln im Seithange mit Ristgriff und den an den wagerechten Leitern unter 35—43 aufgeführten Beinthätigkeiten.

12. Wechselhang und Hangeln im Seithange mit Ristgriff und Schenkelberührung des je hangfreien Armes.

B. Uebungen an einem Barrenholme.

1. Hüpfen mit und ohne Zwischensprung zum Seitstütz vorlings mit Riſtgriff.

2. Fortgeſetztes Hüpfen mit Fortbewegung ſeitwärts links und rechts.

Die Fortbewegung nach jedem Niederſprunge kann im Nachſtellgange und im Galopphüpfen ausgeführt werden, auch kann der Niederſprung um eine Schrittlänge ſeitwärts erfolgen.

3. Sitzwechſel zwiſchen den Händen aus Seitſtütz in Seitſitz und umgekehrt, mit Drehen links und rechts.

4. Griffwechſel wechſelhandig im Seitſtütz vorlings, aus Riſtgriff in Kammgriff und umgekehrt.

*5. Seitſpreizen links und rechts im Seitſtütz vorlings mit Riſtgriff und Kammgriff.

*6. Spreizaufſitzen zum Sitz auf einem Schenkel, aus dem Stütz vorlings mit Riſtgriff.

Das ſpreizende Bein wird über den Holm geſchwungen und übernimmt den Sitz links oder rechts von den Händen.

*7. Spreizaufſitzen zum Reitſitz und Reitſtütz, aus Stütz vorlings.

Der Reitſtütz iſt ein Querſtütz, wobei die Hände (eine vor der andern) im Speichgriff, hier vorlings vom Leibe, ſtehen.

8. Armbeugen und Strecken im Seitstütz vorlings mit Ristgriff und Auflegen des Leibes.

9. Stützeln im Seitstütz vorlings und Auflegen des Leibes mit Ristgriff und Kammgriff.

Stützeln (Handeln) ist die Fortbewegung auf den Händen.

*10. Seitstütz rücklings mit Ristgriff und Kammgriff, aus dem Seitsitz zwischen beiden Händen.

*11. Stützeln im Seitstütz rücklings im Wechsel mit Seitsitz zwischen den Händen, mit Ristgriff und Kammgriff.

*12. Stützeln im Seitstütz vorlings mit Ristgriff im Wechsel mit Seitsitz auf einem Schenkel.

*13. Stützeln im Reitstütz vorlings im Wechsel mit Reitsitz, mit Nachgreifen der Hände.

*14. Stützwechsel aus Seitstütz vorlings in Seitstütz rücklings und umgekehrt mit Ristgriff.

Uebungen an dem Stangen- und Klettergerüst.

Wir werden erst in der III. Turnstufe eine genaue Beschreibung eines Gerüstes geben und beschränken uns hier nur auf die Aufzählung der an demselben für die beiden ersten Stufen vorkommenden Geräthe. Diese sind folgende:

6—8 schräge und senkrechte Stangen, 1—2 schräge und senkrechte Leitern oder für Letztere auch Sprossenständer, 1 Doppeltau, 1 Knoten- und Sprossentau und eine Strickleiter.

Die geeignetste Aufstellung ist die in einem tiefgestellten Reihenkörper. — Die Uebungen sind von den gemeinsam Uebenden zu gleicher Zeit auf den Befehl: **Auf!** zu beginnen und auf: **Ab!** zu beenden, und sind in einer Uebungsstunde aus jeder der Uebungsarten A., B. und C. der Reihenfolge nach, wie die Uebungen in denselben aufgestellt sind, einige zu nehmen.

A. Hangübungen.

An zwei schrägen Stangen.

1. Hang vorlings mit Speichgriff oder Ellgriff.
2. Hangeln*) in diesem Hange.

*) Wo die Richtung des Hangelns nicht besonders angegeben ist, geschieht es auf- und abwärts.

3. Seitschwingen im Hange vorlings mit Speichgriff oder Ellgriff.

4. Hangeln mit Seitschwingen in diesem Hange.

5. Wechselhang im Hange vorlings mit Speichgriff.

6. Vor-, Rück- und Kreisschwingen im Hange vorlings mit Speichgriff oder Ellgriff.

7. Seitschwingen mit Gegendrehen in demselben Hange.

Beim Seitschwingen links, Drehen links; beim Seitschwingen rechts, Drehen rechts.

8. Vor- und Rück-, Seit- und Kreisschwingen im Hange rücklings mit Speich- oder Ellgriff.

9. Seitschwingen mit Gegendrehen in demselben Hange.

10. Hangeln ohne und mit Seitschwingen im Hange rücklings mit Ellgriff.

*11. Hang rücklings mit Speichgriff und Seitgrätschhalte.

*12. Hang rücklings mit Ellgriff und Quergrätschhalte.

13. Hang vorlings mit Speichgriff und Auffershalte.

*14. Hang vorlings mit Ellgriff und Hockhalte.

*15. Hang vorlings mit Speichgriff und wechsel- und beidbeinigem Anfersen.

*16. Hang vorlings mit Ellgriff und wechsel- und beidbeinigem Knieanreißen.

*17. Hang rücklings mit Speichgriff und Spreizen vorwärts.

*18. Hang rücklings mit Ellgriff und Spreizen seitwärts.

19. Hangeln mit Seitschwingen im Hange vorlings mit Speichgriff an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts links und rechts.

Die je nachgreifende Hand greift unter die grifffeste andere Hand, worauf diese schnell die folgende Stange erfaßt.

20. Dieselbe Uebung an nur drei Stangen.

*21. Ueberschlag rückwärts aus dem Stande vorlings mit Speichgriff zum Stande rücklings und zurück.

*22. Ueberschlag rückwärts aus dem Stande rücklings mit Speich- oder Ellgriff.

*23. Liegehang vorlings mit Speich- oder Ellgriff der Hände und Kniehang:

a) an der innern Seite
b) an der äußern Seite

} zweier schräger Stangen.

*24. Dieselbe Uebung mit Risthang der Füße.

*25. Dieselbe Uebung mit Fersenhang der Füße.

*26. Ueberschlag rückwärts aus dem Stande vorlings mit Speichgriff der Hände zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße.

*27. Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände und Hang der gekreuzten Füße an einer Stange.

*28. Ueberschlag rückwärts aus dem Stande rücklings mit Speichgriff der Hände zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße.

An zwei senkrechten Stangen.

29. Hang mit Speichgriff.

30. Hangeln auf der Stelle.

31. Vor- und Rückschwingen im Hange.

32. Hangeln auf- und abwärts.

*33. Hang und Hockhalte.

*34. Hang und Quergrätschhalte.

*35. Hang und Anfersen wechsel- und gleichbeinig.

*36. Hang und Knieanreißen wechsel- und gleichbeinig.

*37. Hang und Spreizen vorwärts.

*38. Hang und Spreizen seitwärts.

*39. Ueberschlag rückwärts aus dem Stande und zurück zu demselben.

40. Sprung vorwärts und rückwärts aus dem Hange.

B. Steigeübungen.

Sämmtliche Steigeübungen an den ſchrägen und ſenkrechten Leitern oder Sproſſenſtändern können gleichſeitig, linke (rechte) Hand und linker (rechter) Fuß, und ungleichſeitig, linke (rechte) Hand und rechter (linker) Fuß, mit Ueber- oder Nachgriff (Ueber- oder Nachtritt) mit folgenden Griffarten ausgeführt werden:

Mit Riſtgriff beider Hände an den Sproſſen.

Mit Speichgriff beider Hände an den Holmen.

Mit Riſtgriff der einen und Speichgriff der andern Hand an den Sproſſen und Holmen.

Mit Kammgriff an den Sproſſen.

Mit Ellgriff an den Holmen.

Mit Riſtgriff der einen und Kammgriff der andern Hand an den Sproſſen.

Mit Kammgriff der einen und Speichgriff der andern Hand an den Sproſſen und Holmen.

Mit Riſtgriff der einen nnd Ellgriff der andern Hand an den Sproſſen und Holmen.

Mit Kammgriff der einen und Ellgriff der andern Hand an den Sproſſen und Holmen.

Die Uebungen, bei welchen das Geräth nicht beſonders angegeben iſt, werden an der obern und untern Seite der ſchrägen und an der ſenkrechten Leiter ausgeführt.

1. Steigen vorlings mit Nachgriff und Nachtritt.

2. Steigen vorlings mit Uebergriff und Uebertritt.

3. Steigen vorlings mit Griffwechsel je der greifenden Hand mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen.

4. Dieselbe Uebung mit Rist- und Speichgriff an den Sprossen und Holmen.

5. Dieselbe Uebung mit Rist- und Ellgriff.

6. Dieselbe Uebung mit Kamm- und Speichgriff.

7. Dieselbe Uebung mit Kamm- und Ellgriff.

*8. Steigen vorlings mit Grätschstellung der Beine und Spannhalte der Arme an beiden Leitern.

*9. Steigen vorlings mit wechselbeinigem Anfersen.

*10. Steigen vorlings mit wechselbeinigem Seitspreizen.

*11. Steigen vorlings mit wechselbeinigem Knieanreißen.

12. Steigen vorlings im Zehenstande.

13. Steigen vorlings mit wechselbeinigem Kreuzen der steigenden Beine.

14. Steigen vorlings mit Greifen eines Unterarmes und einer Hand.

15. Steigen vorlings mit Greifen beider Unterarme.

16. Steigen vorlings von einem Holme, wobei die Hände an den Holm oder an die Sprossen greifen, an der senkrechten Leiter.

*17. Steigen vorlings im Sitzhocken.

*18. Steigen vorlings aus dem gestreckten Stehen zum Sitzhocken und umgekehrt.

*19. Kniesteigen vorlings an der oberen Seite der schrägen und an der senkrechten Leiter.

*20. Steigen vorlings an der einen Seite der Leiter aufwärts, an der andern abwärts.

*21. Herabrutschen im Grätschsitz vorlings und rücklings, an der oberen Seite der schrägen Leiter.

Im Grätschsitz vorlings umgreifen die Arme beide Holmen oder die Hände die Sprossen; im Grätschsitz rücklings werden bei hohlem Kreuze und zurückgelegtem Kopfe die Arme auf die Holmen gelegt, wobei die Hände dieselben so fassen, daß die Finger nach außen, die Däume nach innen gekehrt sind.

*22. Sitzsteigen an der Sprossenstange, dem Sprossenständer oder dem Sprossentau.

23. Steigen vorlings an der Strickleiter.

C. Kletterübungen.)

1. Klimmhang und gewöhnlicher Kletterschluß.

Das eine Bein liegt vorn, das andere hinten an der Stange.

2. Klettern aufwärts mit Nachgreifen.

3. Klettern aufwärts mit Uebergreifen zu kleinen Spannhängen.

4. Klettern aufwärts mit Griff der Hände an zwei und Kletterschluß an einer Stange.

5. Wechsel des Kletterschlusses im Hange an einer Stange.

Das eine Bein wird bald vorn, bald hinten an der Stange angelegt.

6. Wechsel des Kletterschlusses an derselben Stange im Hange an zwei Stangen.

7. Klettern und Wechsel des Kletterschlusses an einer Stange.

---

*) Die Uebungen werden sowohl an den senkrechten, als auch an den schrägen Stangen ausgeführt.

8. Klettern und Wechsel des Kletterschlusses mit Griff an zwei Stangen.

9. Klettern mit Umkreisen an einer Stange.

10. Klettern mit Griff an zwei Stangen und Kletterschluß wechselnd von einer zur andern Stange.

11. Halten nur im Kletterschluß im Wechsel mit Klimmhang an einer senkrechten Stange.

a. beim Aufklettern.
b. beim Abklettern.
c. beim Auf- und Abklettern.

Bei jedem Kletterschluß lassen die Hände los; hiernach werden die Arme angezogen und die Füße lassen los, so wechselt Kletterschluß mit Klimmhang.

12. Klettern aufwärts an der oberen Seite einer schrägen Stange.

13. Klettern an der oberen Seite einer schrägen Stange mit Griff an zwei Stangen.

14. Klettern seitwärts links (rechts) an einer Reihe der senkrechten Stangen (Wanderklettern).

Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel.

Sie besteht aus zwei 6 Fuß hohen, 3—4 Zoll breiten und 2—3 Zoll starken, auf Kreuzfüßen ruhenden Ständern, welche von 6 zu 6 Zoll mit zölligen Löchern, 3½ Fuß von der Erde an, versehen sind. Zwischen den 1¼—1½ Fuß von einander stehenden Ständern befindet sich eine 8 Fuß lange Leiter, durch welche eine zöllige Eisenstange, die in den Löchern der Ständer ruht, gesteckt wird. Die in der Mitte 3 Zoll, an den Enden 2 Zoll hohen und 1½ Zoll starken Holmen werden nach der Mitte mit zwei Riegeln, 6 Zoll vom Ende aber mit zölligen runden Sprossen verbunden.

1. Schaukeln im Streckhang vorlings, mit Speichgriff oder Ellgriff an den Holmen.

Der Uebende, welcher zur Erde kommt, beugt sich zur kleinen Kniebeugung, worauf er sich dann zum gestreckten Hange vom Boden wieder aufschnellt.

2. Dieselbe Uebung mit Rist- oder Kammgriff an den Sprossen.

*3. Dieselbe Uebung mit Speich- oder Ellgriff an den Holmen — Rist- oder Kammgriff an den Sprossen, mit Seitgrätschen und Schließen der Beine während des Schwunges.

*4. Dieſelbe Uebung mit Quergrätſchen und Schließen der Beine während des Schwunges.

5. Dieſelbe Uebung mit Kreuzen der Beine.

6. Dieſelbe Uebung mit Knieaufreißen ein- und beidbeinig.

*7. Dieſelbe Uebung mit Knieanreißen ein- und beidbeinig.

8. Dieſelbe Uebung mit Aufferſen ein- und beidbeinig.

*9. Dieſelbe Uebung mit Anferſen ein- und beidbeinig.

10. Uebungen 1—9 im Stütz vorlings und im Hange und Stütz rücklings.

11. Schaukeln im Streckhang vor- und rücklings mit Speichgriff der Hände an einer Sproſſe (Seithang).

12. Dieſelbe Uebung mit Speichgriff an den Sproſſen und Kamm- oder Riſtgriff an den Holmen (Seithang).

13. Schaukeln im Streckhang vor- und rücklings in den dageweſenen Hängen und Gegendrehen um die Längenachſe.

Uebungen mit den kurzen Stäben.*)

1. Stellung.

Die Uebenden stehen in Stirn im geöffneten Reihenkörper und umfassen bei fast gestrecktem Arme mit der rechten Hand den Stab, welcher neben der kleinen Zehe steht, so, daß der Daumen und die Finger nach vorn gerichtet sind.

2. Auf- und Abnehmen des Stabes.

Wird erst nach Zählen in drei Zeiten geübt und dann auf den Befehl: Acht! Stab — **an**! und Stab — **ab**! ausgeführt. Auf: **Eins**! wird der Stab, welcher an der Schulter anliegt, bis zur wagerechten Lage des rechten Unterarmes gehoben; auf: **Zwei**! greift die linke Hand dicht unter diese und auf: **Drei**! wird der rechte Arm wieder gestreckt und der Stab von dieser Hand gefaßt, worauf der linke Arm in den Abhang geht. — Das Abnehmen des Stabes geschieht in umgekehrter Reihenfolge. — Soll diese Uebung links ausgeführt werden, so wird, wenn sich der Stab in der rechten Hand befindet, befohlen: Acht! Stäbe wechselt — **um**! worauf der Stab von der linken Hand erfaßt und nach dieser Seite genommen wird.

3. Stabhalte vorlings mit Riſtgriff der Hände.

Acht! Stab — **an**! und dann: Acht! Stab — **vor**! worauf der Stab vor dem Leib nach der anderen Seite bis

*) Der Stab ist ¾ bis 1 Zoll stark und 3 bis 4½ Fuß lang.

zur wagerechten Lage geneigt und von der andern Hand mit Riſtgriff in Schulterbreite erfaßt wird.

4. Stabheben über und Stabneigen hinter den Kopf.

Auf: **Eins!** wird der Stab aus der Stabhalte vor dem Leib mit geſtreckten Armen zur Waghalte, auf: **Zwei!** zur Streckhalte gehoben und auf: **Drei!** mit gebeugten Armen hinter den Kopf herabgeführt, ſo daß er auf beiden Schulterblättern zu liegen kommt; ebenſo vorwärts.

5. Dieſelbe Uebung in Verbindung mit Takt-, Nachſtell- und Kibitzgang.

6. Stabneigen links und rechts mit geſtreckten Armen.

Der Stab wird an den Enden erfaßt, wagerecht über den Kopf gehoben und dann links (rechts) geneigt, wobei der linke (rechte) Arm am Leibe geſtreckt niederhängt. — Mit dem Nachſtellgang läßt ſich dieſe Uebung ſo verbinden, daß beim Vorſtellen links (rechts) Stabneigen links (rechts), und beim Nachſtellen Strecken über den Kopf erfolgt.

7. Dieſelbe Uebung mit einem gebogenen Arme.

Der über dem Kopfe liegende Arm wird gebeugt, während der andere am Leibe geſtreckt herabhängt.

8. Wende links (rechts) rückwärts und vorwärts.

Der Stab befindet ſich vor dem Leib, mit weit aus einander greifenden Händen. Während der rechte (linke) Arm in ſeiner Haltung verbleibt, wird der linke (rechte) gehoben und gebogen über den Kopf rückwärts nieder (Rückwende) in den

Hang hinter dem Leibe grführt; ebenso links (rechts) vorwärts zurück.

9. Wende links (rechts) rückwärts und rechts (links) vorwärts.

Mit der Wende können Takt-, Nachstell- und Kibitzgang so in Verbindung gebracht werden, daß auf eine bestimmte Anzahl von Schritten das Hinter- und Vorführen ausgeführt wird.

10. Wende rückwärts mit beiden gestreckten oder gebogenen Armen.

Bei der Wende mit gestreckten Armen stehen die Hände weit aus einander, während sie bei der Wende mit gebogenen Armen nur 2—3 Fuß von einander entfernt sind. Die Hände werden gestreckt oder gebeugt über den Kopf gehoben und ebenso in den Hang rücklings gebracht.

Uebungen am Rundlauf.

Der Rundlauf, auch Kreisschwingel genannt, läßt sich im Freien am geeignetsten auf einem eingegrabenen, 10—12 Fuß über und 6 Fuß in der Erde stehenden, unten 6 Zoll starken, am oberen Ende bis zu 2½ Zoll abgestumpften Maste anbringen. Er besteht aus den stellbaren Riemen (Seilen) mit einem Bügel, Ringe oder Querstabe und der Kurbel. Die einfachste Kurbel besteht aus einem 6 Zoll langen, ¾ Zoll starken eisernen Stifte, der 1½ Zoll vom oberen Ende mit einem ½ Zoll starken und 1 Zoll hohen, nach oben abgerundeten eisernen Knoten umgeben ist. Auf dem Stift, welcher bis zu dem Knoten im Mast steckt, wird eine 6—8 Zoll lange, ¾ Zoll starke und 1½ Zoll breite eiserne Querstange (oder auch zwei im Kreuz), welche an den Enden spitz zuläuft und nach oben umgebogen wird, um die Riemen oder Seile einzuhängen, mit einer Mutter befestigt. — Die beschriebene Kurbel läßt sich auch im Saal anwenden, wenn statt des Stiftes eine eben so lange und starke Holzschraube, an welcher sich der Knoten am Ende befindet, genommen wird.

Die Uebenden stehen in einem Kreisbogen um die Laufbahn. — Bevor eine Uebung begonnen wird, stellen sich die gleichzeitig Uebenden mit dem Bügel in der Hand an den Enden des Durchmessers der Kreisbahn gegenüber, nehmen nach ausgeführter Uebung dieselbe Stellung wieder ein und übergeben

den Folgenden die Bügel. — Die Riemen sind in Hüfthöhe der Uebenden aufzuhängen.

1. Kreisgehen vorwärts.

Diese wie die folgenden Uebungen können entweder so dargestellt werden, daß der der Mitte zugekehrte gestreckte oder gebeugte Arm mit der Hand den Riemen in Kopfhöhe erfaßt, während der an die Brust angezogene andere Arm im Klimmhang mit Kammgriff den Bügel hält, oder nur der eine, der Mitte zugekehrte gestreckte Arm mit der Hand den Bügel hält, wobei die andere Hand Hüftstütz nimmt. Bei den Uebungen mit nur einem Arm kann auch Unter- und Oberarmhang angeordnet werden. — Besonders ist aber darauf zu achten, daß jede Uebung sowohl links als auch rechts ausgeführt werde.

2. Kreislaufen vorwärts.

3. Kreislaufen vorwärts mit Spreizlauf.

4. Kreislaufen vorwärts mit Galopphüpfen.

Galopphüpfen links (rechts) beim Kreislaufen links (rechts) um die Mitte.

5. Kreislaufen seitwärts links (rechts) mit Galopphüpfen.

Die Uebenden stehen mit dem Gesicht nach der Mitte und haben den Bügel mit Kammgriff beider Hände gefaßt.

*6. Kreislauf vorwärts mit wechselbeinigem Anfersen oder Knieaufreißen.

II. Turnſtufe.

Ordnungs- und Freiübungen.

I.

1. Kniewippgang an Ort.

a. Acht! Vier (sechs) Schritt Taktgehen an Ort wechseln mit zwei Schritten Kniewippgang, links antreten und stampfen! — **Marsch!**

b. Acht! Kniewippgang an Ort, links antreten! — **Marsch!**

Nach jedem Niederstellen eines Fußes erfolgt ein schnelles Beugen und Strecken des Kniees, während das standfreie Bein gestreckt vorwärts zu spreizen ist. — Wird Anfangs nach Zählen in drei Zeiten geübt: Auf: **Eins!** erfolgt mit Stampfen das Niedersetzen des Fußes, auf: **Zwei!** das Beugen und auf: **Drei!** das Strecken des Kniees, wobei die Spreizhalte des andern Fußes noch beibehalten wird und auf: **Eins!** das spreizende Bein den neuen Schritt beginnt. Sobald diese Darstellung mit Sicherheit ausgeführt wird, so kann das Niederstellen des Fußes und das Beugen des Kniees in nur einer Zeit und ebenso das Strecken in einer Zeit geübt werden, so daß der Kniewippgang links und rechts vier Zeiten ausfüllt, also vier Schritten des gewöhnlichen Taktganges gleichkommt, was auch in den späteren Uebungen gleicher Art maßgebend sein soll.

2. Kniewippgang vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Beim Kniewippgang mit Fortbewegung wird der Fuß auf: **Eins!** in die Richtung gesetzt, wohin er erfolgen soll.

3. Gegenzug in einer Kreislinie.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** hierauf:

Acht! Gehen zum Kreise, Führer links (rechts) um! — **Marsch!** Ist der Kreis gebildet, dann:

Acht! Gegenzug links! (rechts!) — **Marsch!**

4. Ziehen und Gegenziehen in der Schneckenlinie.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** hierauf:

Acht! Ziehen zur Schneckenlinie, Führer links (rechts) — **um!** Ist die Schneckenlinie gebildet, dann:

Acht! Gegenzug rechts (links) — **um!**

5. Gegenzug jeder der Reihen des Reihenkörpers, welche in Flanke in Linie (in einer Reihe) den Umzug machen.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Vorwärts — Marsch!** dann:

Acht! Gegenzug jeder Reihe, die Führer links (rechts) — **um!** hierauf:

Acht! Gegenzug jeder Reihe, die Führer rechts (links) — **um!**

Die Führer der einzelnen Reihen führen auf den gegebenen Befehl den Gegenzug längs ihrer Reihe aus, so daß nach beendetem Gegenzug alle Reihen wieder eine in Flank geordnete Reihe bilden, welche in entgegengesetzter Richtung den Umzug macht, wenn auch in veränderter Reihenfolge der Reihen unter einander.

6. Umgestaltung des tiefgestellten Reihenkörpers in eine Flankenreihe, während des Taktgehens an Ort, vermittelt durch den Gegenzug.

Acht! Taktgehen an Ort! — **Marsch**! hierauf:
Acht! Erste Reihe Gegenzug rechts! — **Marsch**! Sobald der Letzte vorüberzieht:
Acht! Zweite Reihe Gegenzug rechts! — **Marsch**!
Ebenso die dritte Reihe.

7. Die vier Fußstellungen.

Auf: **Eins**! geht der rechte Fuß aus der Grundstellung in einen kleinen Bogen nach vorn und wird mit der Ferse in die Einbiegung des linken Fußes gestellt.
Auf: **Zwei**! wird derselbe (rechte) Fuß in einen Bogen hinter den linken Fuß gestellt, so daß er mit seiner Mitte dessen Ferse berührt.
Auf: **Drei**! wird der linke Fuß in gleicher Weise hinter den rechten Fuß gesetzt.
Auf: **Vier**! wird der linke Fuß ebenso vor den rechten gestellt.
Auf: **Fünf**! geht der linke Fuß in die Grundstellung zurück.

8. Heben und Senken des Körpers auf den Zehen (Zehenstand) und Fußwippen aus der Schrittstellung.

Befehl und Ausführung siehe Uebung 41 und 17.*)

9. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts aus der Seitgrätschstellung mit aufwärts gestreckten Armen.

Acht! Armstrecken aufwärts — **Streckt**! hierauf:
Acht! Füße seitwärts — **stellt**! und dann:

*) Die Zahlen bei den Uebungen beziehen sich auf die gleiche Uebung in den Freiübungen der I. Turnstufe.

Acht! Rumpfbeugen vorwärts (rückwärts) in drei Zeiten und Strecken in einer Zeit! — **Beugt! — Streckt!**

10. Wechselseitiges Armstrecken. 19.

a. Acht! Linken (rechten) Arm vorwärts, rechten (linken) Arm seitwärts — **streckt!** und dann:
Acht! Arme wechselt — **um!**

b. Acht! Linken (rechten) Arm vorwärts, rechten (linken) Arm aufwärts — **streckt!** und dann:
Acht! Arme wechselt — **um!**

c. Acht! Linken (rechten) Arm vorwärts, rechten (linken) Arm rückwärts — **streckt!**

Ebenso andere Zusammenstellungen der verschiedenen Richtungen.

II.

11. Kniewippen, verbunden mit dem dreitheiligen Kibitzgang.

Acht! Kibitzgang mit Kniewippen bei jedem dritten Schritt in vier Zeiten! — **Vorwärts (Rückwärts) — Marsch!**

Nach jedem letzten Schritte eines Geschritts folgt Kniewippen in einer Zeit, so daß die ganze Uebung in vier Zeiten links und rechts ausgeführt wird.

12. Kibitzgang, verbunden mit Niederhüpfen oder Hopsen.

Acht! Kibitzgang mit Niederhüpfen (Hopsen) beim ersten (zweiten oder dritten) Schritt! — **Vorwärts — Marsch!**

13. Schottischhüpfen.

Acht! Schottischhüpfen, links antreten! — **Hüpft!**

Das Schottischhüpfen ist eine aus dem Kibitzhüpfen und dem Hopsergang zusammengesetzte Hüpfübung, die sich aus ersterem im ²/₄ Takt so darstellen läßt, daß der Fuß, welcher den dritten Schritt ausgeführt hat, noch einmal leicht auf- und niederhüpft, wie beim Hopsergang, worauf dann erst der andere Fuß das neue Geschritt beginnt. Das Kibitzhüpfen geschieht in die Weite, das Schottischhüpfen in die Höhe. Der Rhythmus ist: – ⌣ – –.

14. Anreihen rückwärts zu Stirnreihen von Zweien, während des Taktgehens im Umzuge.

Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Marsch!** dann:

Acht! Die Einsen links (rechts) anreihen! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Die Einsen reihen sich vor den Zweien in Flanke! — **Marsch!** oder kürzer:

Acht! Die Einsen eingereiht! — **Marsch!**

Dieses Anreihen, welches wie das Anreihen vorwärts zuerst an Ort geübt werden soll, geschieht mit einem Schritt schräg rückwärts, links mit dem linken, rechts mit dem rechten Fuße, und wird sowohl zu gleicher Zeit von Allen, als auch nach einander ausgeführt. Haben die Einsen die Uebung dargestellt, so wird die Reihe durch: Links um — **kehrt!** umgesetzt und die Uebung von den Zweien in derselben Weise gemacht. — Wenn das Anreihen rückwärts mit Sicherheit dargestellt wird, so kann es dann auch im Wechsel mit dem Anreihen vorwärts geübt werden, so daß sich bald die Einsen, bald die Zweien (ohne die Reihe umzusetzen) anreihen.

15. Anreihen vorwärts zu mehr als Zweierreihen, während des Taktgehens an und von Ort.

Acht! Abzählen zu Vieren! hierauf:
Acht! Links — **um**! dann:
Acht! Taktgehen an Ort! — **Marsch**! und nun:
Acht! Links (rechts) Anreihen zu Viererreihen nach einander in vier Schritten! — **Marsch**!

Der Lehrer bestimme, daß mit dem jedesmaligen ersten von vier Schritten die Viererreihen nach einander das Anreihen beginnen sollen, während er selbst durch das Zählen: **Eins**! Zwei! Drei! Vier! die Uebung, welche zunächst im Taktgehen an Ort ausgeführt wird, leitet.

Das Einreihen der Viererreihen in Flank wird in ähnlicher Weise betrieben, und befohlen:

Acht! Die Reihen reihen sich rechts (links) nach einander in Flank! — **Marsch**!

worauf sich die einzelnen Reihen mit dem jedesmaligen ersten Schritt einreihen. — Hierauf kann nun das An- und Einreihen von allen Reihen zu gleicher Zeit ausgeführt und auch während des Umzuges geübt werden.

Um mehr Wechsel in die Uebung zu bringen, können die Viererreihen noch in Zweierreihen eingetheilt und nun das Anreihen zu Zweien und der Paare zu Vieren, und der Einzelnen zu Vieren mit dem verschiedenartigsten Einreihen in Wechsel gebracht werden.

16. Die vier Schrittstellungen.

Die vier Schrittstellungen werden, wie die Schrittstellung (Uebung 41), nur mit einem Bogen in schnellem Schwung ausgeführt, und zwar auf: **Eins**! rechts vorwärts, auf: **Zwei**! rechts rückwärts, auf: **Drei**! links rückwärts, auf: **Vier**! links vor-

wärts, auf: **Fünf!** Grundstellung. — Das Bein, welches die Bewegung zu machen hat, hat auch jedesmal die Last des Körpers zu tragen, während das andere die Ferse erhebt und nur mit den Zehen den Boden berührt. — Auf die Einhaltung des Zwischenraumes von einer Fußlänge zwischen den Fersen beider Füße, so wie auf aufrechte Haltung des Oberkörpers ist genau zu achten.

17. Heben und Senken des Körpers auf den Zehen (Zehenstand) und Fußwippen aus der Seitgrätschstellung.

Befehl und Ausführung siehe Uebung 33, 34 und 17.

18. Armstoßen vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts.

a. Acht! Arme zum Armstoßen — **an!**

worauf die Arme wie beim Armstrecken, nur mit Faustthalte der Hände, gebeugt werden. Nun folgt:

Acht! Armstoß vorwärts! — **Stoßt!** dann:
Acht! Arme — **an!**

b. Acht! Arme zum Armstoßen — **an!** und hierauf:
Acht! Vorstoßen und Anreißen der Arme! — **Stoßt!** — **Stoßt!** — **Stoßt!**

worauf nach jedem Stoß die Arme sofort wieder angezogen werden.

c. Acht! Arme zum Armstoßen — **an!** dann:
Acht! Armstoß vorwärts! — **Stoßt!** und hierauf:
Acht! Anreißen und Vorstoßen! — **Stoßt!** — **Stoßt!** — **Stoßt!**

worauf jedesmal die Arme angezogen und sofort der Stoß ausgeführt wird.

d. Acht! Arme zum Armstoßen — **an**! dann:
Acht! Armstoß links vorwärts! — **Stoßt**! und hierauf:
Acht! Wechselarmiges Anreißen und Stoßen! —
Stoßt! — **Stoßt**! — **Stoßt**!

worauf der eine Arm angezogen, der andere ausgestoßen wird.

In derselben Weise wird das Armstoßen in den Richtungen seitwärts, aufwärts und abwärts ausgeführt.

19. Kopfbeugen rückwärts aus der Drehhalte des Kopfes.

Befehl und Ausführung wie in Uebung 124.

III.

20. Kibitzgang verbunden mit Armstoßen.

Acht! Links (rechts) Kibitzgang, rechts (links) Stampfgang und Armstoßen vorwärts! (seitwärts! aufwärts!) —
Vorwärts — Marsch!

Die Arme sind während des Kibitzganges gebeugt zu halten und mit dem einen Schritt jedesmal zum Stoß auszustrecken.

21. Taktgang im Wechsel mit Schottischhüpfen.

Acht! Vier (zwei) Schritte Taktgang im Wechsel mit zwei Schottischhüpfen! — **Vorwärts — Marsch**!

22. Kehrtmachen von Paaren aus der Verbindung der Hände zur Kette.

a. Acht! Die Zweien links anreihen in Stirn! — **Marsch**! dann:

Acht! Hände zur Kette vorlings! — **Faßt!** und hierauf:
Acht! Nach Innen — **kehrt!**

b. Acht! Die Einsen rechts anreihen in Stirn! — **Marsch!** dann:
Acht! Hände zur Kette rücklings! — **Faßt!** und hierauf:
Acht! Nach Außen — **kehrt!**

Wenn das Kehrtmachen in beiden Arten im Stehen mit Sicherheit ausgeführt wird, kann es auch mit Gehen an und von Ort geübt werden; besonders ist aber darauf zu sehen, daß es von allen nach links auf dem linken, oder auch nach rechts auf dem rechten Fuße ausgeführt werde.

23. Gegenzug nach Außen und Innen.

Acht! Die Zweien links anreihen in Stirn! — **Marsch!** dann:
Acht! Gewöhnlicher Umzug! — **Marsch!** hierauf:
Acht! Die Reihe der Einsen Gegenzug rechts, die Reihe der Zweien Gegenzug links! — **Marsch!** (oder: Gegenzug nach Außen! — **Marsch!**)

worauf beide Reihen den Gegenzug außerhalb der Reihen machen und die Einzelnen der Paare mit zwei Schritten Abstand weiterziehen, so daß eine Gasse gebildet wird. Nun kann geboten werden:

Acht! Gegenzug nach Innen! — **Marsch!**

worauf die Einsen Gegenzug rechts, die Zweien Gegenzug links ausführen und durch die Gasse ziehen, wobei die Paare die Hände zur Kette gefaßt haben können. Hierauf kann nun der Gegenzug nach Außen und Innen in mannigfaltigem Wechsel auf einander folgen:

Acht! Gegenzug nach Außen und die Paare wieder schließen! — **Marsch!** dann:

Acht! Gegenzug nach Außen mit geöffneten Paaren! — **Marsch!** hierauf:

Acht! Die Einsen Gegenzug nach Außen, die Zweien Gegenzug nach Innen! — **Marsch!** und nun:

Acht! Gegenzug nach Innen! — **Marsch!**

24. Sprung aus der Grund- zur Kreuzstellung.

Acht! Sprung zur linken (rechten) Kreuzstellung! — **Springt!** dann:

Acht! Sprung zur Grundstellung! — **Springt!**

In der Kreuzstellung berühren sich die äußeren Fußränder.

25. Gegendrehen der Beine zur Seitgrätschstellung.

a. Acht! Gegendrehen beider Beine zur Seitgrätschstellung in vier Zeiten! — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** dann:
Acht! Gegendrehen der Beine zur Grundstellung! — **Dreht!**

b. Acht! Gegendrehen des linken (rechten) Beines zur Seitgrätschstellung in vier Zeiten! — **Dreht!** dann:
Acht! Gegendrehen des linken (rechten) Beines zur Grundstellung! — **Dreht!**

Auf: **Eins!** werden beide Beine auf den Ballen, auf: **Zwei!** auf den Fersen, auf: **Drei!** wieder auf den Ballen, auf: **Vier!** auf den Fersen nach Außen gedreht, so daß sie sich von einander entfernen. Das Gegendrehen nur eines Beines (b) kann so ausgeführt werden, daß ein und dasselbe Bein zur Seitgrätschstellung und zur Grundstellung die Uebung ausführt, oder links zur Seitgrätschstellung und rechts zur Grundstellung, oder beide Beine zur Seitgrätschstellung und links (rechts) zur Grundstellung, oder auch links (rechts) zur Seitgrätschstellung und beide Beine zur Grundstellung.

*26. Schwungſpreizen ſeitwärts und ſchräg vorwärts.

Befehle ſiehe Uebung 110.

Das Spreizen ſchräg vorwärts kann nach Außen und Innen (bei dem andern Bein vorbei) ausgeführt werden.

27. Rumpfkreiſen.

Acht! Rumpfbeugen vorwärts! — **Beugt!** dann:
Acht! Rumpfkreiſen links! (rechts!) — **Kreiſt!**
worauf der Rumpf in einem Kreiſe nach links, rückwärts, rechts und vorwärts in langſamerer oder ſchnellerer Zeitfolge bewegt wird.

28. Ausſchnellen der Arme aus der Wagehalte vor- oder ſeitlings.

a. Acht! Armſtrecken vorwärts! (ſeitwärts!) — **Streckt!** dann:
Acht! Beugen der Unterarme! — **Beugt!** und hierauf:
Acht! Ausſchnellen der Unterarme! — **Schnellt!**

b. Acht! Armſtrecken vorwärts! (ſeitwärts!) — **Streckt!** dann:
Acht! Beugen des linken (rechten) Unterarmes! — **Beugt!** und hierauf:
Acht! Wechſelarmiges Ausſchnellen! — **Eins! Zwei!**
worauf der eine Arm ausgeſchnellt, der andere aber gebeugt wird. — Das Beugen geſchieht bei unveränderter Haltung des Oberarmes in wagerechter Ebene vor- oder ſeitlings, und zwar ſo, daß der Unterarm mit Fauſthalte der Hände auf demſelben aufliegt.

IV.

29. Wiegegang vorwärts mit vorwärts gerichteten Schritten.

Acht! Wiegegang vorwärts mit Vorschritten und Stampfen je des ersten von drei Schritten! Links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Der Wiegegang ist wie der Kibitzgang aus drei Schritten zusammengesetzt und wird wie dieser bald links, bald rechts auf einander folgend in drei gleichen Zeiten geübt. — Aus der Stellung schreitet auf: **Eins!** der linke Fuß vorwärts, auf: **Zwei!** der rechte Fuß wie beim gewöhnlichen Gang weiter, während das linke Bein gestreckt vom Boden gehoben wird, wodurch das rechte Bein den Körper zu tragen hat und ein Vorbeugen des Oberkörpers herbeigeführt wird; auf: **Drei!** stellt der linke Fuß mit Zurücklegen des Oberkörpers wieder nieder und übernimmt dieses Bein die Last des Körpers zu tragen, so daß während der drei Schritte eine wiegende Bewegung des Oberkörpers stattfindet. — Soll nun der Wiegegang rechts erfolgen, so hat der vorstehende rechte Fuß, welcher nur gehoben und wieder niedergesetzt wird, den ersten Schritt auszuführen, während der linke wie beim gewöhnlichen Gang vorschreitet, den Körper trägt und nun der rechte Fuß aufgehoben und wieder niedergesetzt wird; besonders ist darauf zu achten, daß der jedesmalige zweite Schritt ein Vorschritt ist.

30. Gegenzug mit Schlängeln längs der Reihe.

Acht! Gegenzug links (rechts) mit Schlängeln! — **Marsch!** worauf der Führer zu dem gebotenen Gegenzug einbiegt, in einer Schlängellinie längs der Reihe sich fortbewegt und die Gegenziehenden diesem in derselben folgen.

31. Schließen und Oeffnen der Reihen und Rotten.

Acht! Hände — **faßt!** dann:

Acht! Oeffnet die Reihen links! (rechts!) — **Marsch!**

und nun:

Acht! Hände — **los!**

Die Reihen stehen der Tiefe nach in Stirn und sind die Einzelnen der Reihen durch Händefassen mit einander verbunden. — Auf obigen Befehl bleiben die rechten (linken) Führer stehen und die Uebrigen jeder Reihe gehen im Nachstellgang links (rechts) seitwärts, bis die Arme fast ihre größte Streckung erreicht haben.

Die Einzelnen jeder Reihe haben sich nach ihrem Vordermann in der vordersten Reihe zu richten und zu halten, sobald dieser seine Stellung erlangt hat. Hierauf folgt:

Acht! Links (rechts) um und Hände — **faßt!** dann:

Acht! Oeffnet die Rotten links! (rechts!) — **Marsch!**

worauf die rechten (linken) Führer der Rotten stehen bleiben und die Uebrigen sich im Nachstellgang links (rechts) seitwärts fortbewegen. Die Einzelnen der Rotten haben sich nach ihrem Vordermann in der vordersten Rotte zu richten.

Auf gleiche Weise wird nun auch das Schließen der Rotten und Reihen geübt und befohlen:

Acht! Hände — **faßt!** dann:

Acht! Schließt die Rotten rechts! (links!) — **Marsch!**

hierauf:

Acht! Hände — **los!** und dann:

Acht! Rechts (links) um und Hände — **faßt!** und nun:

Acht! Schließt die Reihen rechts! (links!) — **Marsch!**

32. Umzug in offenen Flankenreihen.

Acht! Taktgehen an Ort, links antreten! — **Marsch!**

dann:

Acht! Umzug in offener Reihe! Erste (letzte) Reihe — **vorwärts — Marsch!**

und wenn der Letzte der Reihe vorbeizieht:

Acht! Zweite Reihe — **Marsch!**

ebenso die übrigen Reihen.

Bevor die Befehle gegeben werden, muß erst die in voriger Uebung beschriebene offene Reihenstellung hergestellt sein.

33. Oeffnen der Reihen oder der Rotten von einander zu bestimmten Abständen.

a. Acht! Gehen an Ort! — **Marsch!** dann:

Acht! Dritte Reihe in Stirnmarsch acht Schritte! — **Vorwärts — Marsch!** und dann: **Halt!** (mit dem siebenten Schritte.) Hierauf:

Acht! Zweite Reihe vier Schritte! — **Vorwärts — Marsch!** und dann: **Halt!** (mit dem dritten Schritte.)

Beide Reihen können auch auf den Befehl:

Acht! Dritte Reihe acht Schritte, zweite Reihe vier Schritte! — **Vorwärts — Marsch!** abrücken.

b. Acht! Gehen an Ort! — **Marsch!** dann:

Acht! Erste Reihe acht Schritte, zweite Reihe vier Schritte! — **Rückwärts — Marsch!**

c. Acht! Links (rechts) — **um!** dann:

Acht! Erste Reihe im Nachstellgange acht Schritte links (rechts) seitwärts, links (rechts) antreten! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Dritte Reihe im Nachstellgange acht Schritte rechts (links) seitwärts, rechts (links) antreten! — **Marsch!**

In diesen drei Darstellungen des Oeffnens der Rotten oder Reihen von einander ist von der Tiefenaufstellung des Reihenkörpers in Stirn ausgegangen und der Abstand von vier Schritten gewählt. Wenn unter c das Oeffnen mit acht Nachstell-

schritten angeordnet worden ist, so wird doch nur ein Abstand von vier Schritten erzielt, da beim Nachstellgang nur der Fuß, welcher weitergestellt wird, Raum gewinnt.

34. Sprung aus der Kreuzstellung zur Kreuzstellung.

Acht! Sprung zur linken Kreuzstellung! — **Springt!** dann:
Acht! Sprung zur rechten Kreuzstellung! — **Springt!**

35. Hüpfen vorwärts und rückwärts zur Seitgrätschstellung im Wechsel zur Grundstellung.

a. Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts) zur Seitgrätschstellung und aus dieser vorwärts (rückwärts) zur Grundstellung! — **Hüpft!**
b. Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts) zur Seitgrätschstellung und an Ort zur Grundstellung! — **Hüpft!**
c. Acht! Hüpfen an Ort zur Seitgrätschstellung und vorwärts (rückwärts) zur Grundstellung! — **Hüpft!**

Das Hüpfen zur Seitgrätschstellung oder zur Grundstellung kann auch mit mehreren Hüpfen oder auch je mit einem Hupfe ausgeführt werden.

*36. Sprung an Ort mit Seitgrätschen.

Acht! Sprung und Seitgrätschen! — **Springt!**

Das Seitgrätschen erfolgt während des Sprunges, so daß nach demselben die Uebenden wieder dieselbe Stellung einnehmen.

37. Gegendrehen der Arme aus dem Abhange derselben, aus der senkrechten und aus der wagerechten Streckhalte seitlings oder vorlings vom Leibe.

Acht! Gegendrehen der Arme nach Innen und Außen! — **Dreht!** (**Uebt!**) dann:

Acht! Armstrecken aufwärts! (vorwärts! seitwärts!) — **Streckt!** und hierauf:

Acht! Gegendrehen der Arme! — **Dreht!**

Das Gegendrehen der Arme ist ein Drehen um die Längenachse des Armes, welches mit Faustthalte derselben ausgeführt wird.

V.

38. Wiegegang im Wechsel mit Kibitzgang.

Acht! Links (rechts) Wiegegang und rechts (links) Kibitzgang! — **Vorwärts — Marsch!**

39. Wiegegang im Wechsel mit Galopphüpfen.

Acht! Drei Galopphüpfe links und Wiegegang links wechseln mit drei Galopphüpfen rechts und Wiegegang rechts in je sechs Zeiten, links anhüpfen! — **Hüpft!**

40. Vorziehen der Einzelnen der Reihe nach, links (rechts) vor ihre Vorderleute zur Ordnung in Flank.

Den Uebenden, welche in einer Flankenreihe sich fortbewegen, wird befohlen:

Acht! Die Einzelnen ziehen der Reihe nach, links (rechts) vor ihre Vorderleute! — **Marsch!**

worauf der Zweite, Dritte und die Folgenden der Reihe nach vor ihren Vordermann ziehen, so daß der Zweite vor dem Ersten, der Dritte vor dem Zweiten u. s. f. die Einzelnen vor ihrem Vordermann zu stehen kommen, bis der Letzte der Führer der Reihe geworden ist. — Hierbei ist noch zu merken, daß die, welche im Vorziehen begriffen sind, mit größeren, und die, welche weiterziehen, mit kleineren Schritten, bei gleichem Zeitmaß, weiterschreiten. — Die Uebung kann auch erst an Ort

dargestellt werden, und zwar so, daß die Aufgestellten und Vorgezogenen in der Stellung verharren, oder auch an Ort gehen. — Soll die Flankenreihe, in welcher jetzt der Letzte der Führer und der Führer der Letzte geworden ist, wieder in die ursprüngliche Ordnung gebracht werden, so geschieht dies am einfachsten durch: Links um — **kehrt**! kann aber auch auf die vorige Art ausgeführt werden, so daß die Einzelnen der Reihe nach vor ihre jetzigen Vorderleute ziehen.

41. Vorziehen der Einzelnen der Reihe nach, und links (rechts) Anreihen zur Stirnstellung.

Acht! Vorziehen und links (rechts) Anreihen zur Stirnstellung! — **Marsch**!

Der Führer der Flankenreihe, welcher in linker (rechter) Flanke steht, macht links oder rechts um in Stirn, worauf die Einzelnen sich ihm rechts (links) anreihen und entweder hinter oder vor ihm zum Anreihen vorziehen. Hierbei können sich die Vorziehenden im Taktlauf fortbewegen, während die, welche sich angereiht haben, Takt gehen.

42. Die vier Fußstellungen im Sprunge ausgeführt.

Acht! Die vier Fußstellungen im Sprunge! — **Springt**! (Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! siehe Uebung 7.)

*43. Hüpfen an Ort zur Quergrätschstellung im Wechsel zur Grundstellung.

a. Acht! Dreimaliges Hüpfen an Ort zu immer größerer Quergrätschstellung links! (rechts!) — **Hüpft**! dann: Acht! Dreimaliges Hüpfen zur Grundstellung! — **Hüpft**!

b. Acht! Mit drei Hüpfen an Ort zur Quergrätschstellung links (rechts) und einem Hupfe zur Grundstellung! — **Hüpft**!

c. Acht! Mit einem Hupfe an Ort zur Quergrätschstellung links (rechts) und mit drei Hüpfen zur Grundstellung! — **Hüpft!**

d. Acht! Mit einem Hupfe zur Quergrätschstellung links! — **Hüpft!** dann:
Acht! Wechselt zur Quergrätschstellung rechts und links dreimal und hüpft dann zur Grundstellung! — **Hüpft!**

*44. Hüpfen vorwärts und rückwärts zur Quergrätschstellung im Wechsel zur Grundstellung.

a. Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts) zur Quergrätschstellung links (rechts) und aus dieser vorwärts (rückwärts) zur Grundstellung! — **Hüpft!**

b. Hüpfen vorwärts (rückwärts) zur Quergrätschstellung links (rechts) und an Ort zur Grundstellung! — **Hüpft!**

c. Hüpfen an Ort zur Quergrätschstellung und vorwärts (rückwärts) zur Grundstellung! — **Hüpft!**

d. Acht! Hüpfen vorwärts (rückwärts) aus der Quergrätschstellung links in die Quergrätschstellung rechts und umgekehrt! — **Hüpft!**

45. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts aus der Drehhalte des Rumpfes.

Acht! Rumpfdrehen links! (rechts!) — **Dreht!** dann:
Acht! Rumpfbeugen vorwärts! (rückwärts!) — **Beugt!** — **Streckt!** hierauf:
Acht! Rumpfdrehen rechts! (links!) — **Dreht!** und nun:
Acht! Rumpfbeugen vorwärts! (rückwärts!) — **Beugt!** — **Streckt!** und endlich:
Acht! Rumpfdrehen vorwärts! — **Dreht!**

VI.

46. Wiegegang verbunden mit Armstrecken im Wechsel mit Galopphüpfen.

Acht! Zwei Galopphüpfe links und rechts und ein Stampf wechseln mit Wiegegang links und rechts, in je sechs Zeiten! — **Vorwärts — Hüpft!**

Die Arme sind während des Galopphüpfens gebeugt zu halten und werden beim ersten Wiegeschritt seitwärts gestreckt.

47. Gegenzug mit Schlängeln durch die Abstände der geöffneten Flankenreihe.

Acht! Oeffnet die Reihe zu einem Abstand von vier Schritten! Links antreten! — **Vorwärts — Marsch!** und hierauf:

Acht! Gegenzug links (rechts) zum Schlängeln! — **Vorwärts — Marsch!**

Die Flankenreihe wird zunächst mit einem Abstande von vier Schritten aufgestellt, worauf dann der Gegenzug durch die geöffnete Reihe befohlen wird. Auf den Befehl: **Marsch!** wird der Gegenzug links (rechts) begonnen und werden die Einzelnen nach einander umzogen, und zwar so, daß beim Gegenzug links jeder Einzelne mit links um in die Schlängellinie einbiegt und den Nächsten links und dann die Folgenden im Wechsel stets rechts und links umzieht. Das Gegenziehen mit Schlängeln wird so geordnet, daß der Folgende die Uebung immer mit dem ersten von vier Schritten beginnt, und die, welche die Reihe durchzogen haben, sich wieder hinter der Reihe in einem Abstande von vier Schritten aufstellen oder im Umzuge weiter schreiten.

Sobald das Gegenziehen mit Schlängeln durch die offene Flankenreihe in dieser Weise mit Sicherheit dargestellt wird, kann es von Stirnreihen zu Zweien und Vieren, und dann auch während des Taktgehens im Umzuge, und zwar mit Stampfen je des ersten von vier Schritten, ausgeführt werden, doch müssen hierbei die, welche die Reihe durchschlängeln, ihre Schritte vergrößern, während die, welche weiter ziehen, dieselben zu verkürzen haben. Die zum Schlängeln Abziehenden können das Gegenziehen je nach vier, oder auch nach zwei Schrittzeiten beginnen. Sobald es aber während des Taktgehens an Ort erfolgen soll, so daß nur die im Gegenzug in der Schlängellinie sich Bewegenden weiter schreiten, so müssen stets vier Schrittzeiten dazu bestimmt werden. Es läßt sich auch das Gegenziehen mit Schlängeln besonders mit Kibitzgang und Stampfen je des ersten Trittes eines jeden Kibitzschrittes ausführen, und kann auch hier das Gegenziehen eines Jeden nach zwei oder vier Kibitzschritten geordnet werden. Als Armthätigkeit in Verbindung mit dieser Uebung wäre das Handgeben der sich Begegnenden zu ordnen, und ist hierbei zu merken, daß sich die Begegnenden beim Vorüberziehen rechts die rechten, beim Vorüberziehen links die linken Hände reichen.

48. Gegenzug zur Kette.

Acht! Taktgehen im Umzuge, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!** dann:

Acht! Oeffnet die Reihe zu einem Abstand von vier Schritten! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Gegenzug links (rechts) zur Kette! — **Marsch!**

Der Gegenzug zur Kette ist nur eine weitere Ausbildung des Gegenziehens mit Schlängeln durch die geöffnete Reihe, welche besonders darin besteht, daß sich die Begegnenden ausweichen, wobei sie sich bald die linken, bald die rechten Hände

geben und in einer Schlängellinie fortbewegen. — Auch diese Art des Gegenziehens kann von kleinen Stirnreihen, wobei dieselben Abstände und dieselbe Zahl der Schritte wie beim Gegenziehen mit Schlängeln gelten, ausgeführt werden.

49. Schwenken an Ort um den Führer der Reihe.

Acht! Abzählen zu Vieren! dann:
Acht! Hände zur Kette vorlings — **faßt**! und hierauf:
Acht! Eine Viertelschwenkung um den linken (rechten) Führer! — **Marsch**!

Die Uebenden stehen, zu Vieren abgezählt, in einer oder zwei hinter einander stehenden geschlossenen Stirnreihen, in einem Abstande von vier bis sechs Schritten. Auf: **Marsch**! gehen die Einzelnen der Viererreihen, welche unter einander mit zur Kette gefaßten Händen verbunden sind, mit vier Schritten um ihren linken (rechten) Führer, welcher die Achse des zu durchschreitenden Kreises bildet, wobei die, welche dem Führer, um welchen die Schwenkung ausgeführt wird, näher stehen, kleinere, die ihm Entfernteren größere, aber gleichzählige und gleichzeitige Schritte zu machen haben, während der die Achse bildende Führer selbst mit vier Schritten eine Viertelwendung an Ort auszuführen hat; überhaupt erfordert eine Viertelwendung stets so viel Schritte, als die Reihe Gereihte zählt. Die Fühlung ist nach dem Führer, um welchen geschwenkt wird, die Richtung aber nach dem schwenkenden Führer zu nehmen.

Nach der Einübung der Viertelschwenkung folgen dann halbe, dreiviertel und ganze Schwenkungen links und rechts, mit acht, zwölf und sechszehn Schritten, und wird befohlen:

Acht! Eine halbe Schwenkung links! (rechts!) — **Marsch**!

Hierauf kann dann das Schwenken von kleineren und größeren Reihen geübt und auch mit Taktlauf, Nachstellgang, Galopphüpfen, Kibitzgang, Kibitzhüpfen und Schottischhüpfen, so wie

auch mit Fortbewegung rückwärts, besonders bei kleineren Reihen, zur Darstellung kommen.

50. Schwenken um die Mitte der Reihe.

Acht! Eine Viertelschwenkung links (rechts) um die Mitte! — **Marsch!**

Das Schwenken um die Mitte einer Reihe ist aus dem Flügelschwenken mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts zusammen gesetzt. Während sich nämlich beim Schwenken links die linke Reihenhälfte rückwärts um die Mitte fortbewegt, bewegt sich mit dieser zu gleicher Zeit die rechte Reihenhälfte vorwärts um die Mitte, so daß bei ungerader Zahl der Gereihten die Schwenkung um den Mittelsten der Reihe ausgeführt wird, während bei gerader Zahl der Gereihten die gemeinschaftliche Schwenkungsachse zwischen den beiden Mittelsten liegt. — Diese Art des Schwenkens erfordert nur halb so viel Schritte und Zeit, als das Schwenken um den Führer einer Reihe, weil die Reihe durch die Schwenkungsachse in zwei gleiche Theile getheilt wird.

51. Die vier Schrittstellungen, im Sprunge ausgeführt.

Acht! Die vier Schrittstellungen im Sprunge! — **Springt!** (**Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf!** siehe Uebung 16.)

*52. Sprung an Ort mit Quergrätschen.

Acht! Sprung und Quergrätschen links (rechts) während des Sprunges! — **Springt!**

*53. Hüpfen zur Seitgrätschstellung im Wechsel mit der Quergrätschstellung.

Acht! Hüpfen zur Seitgrätschstellung! — **Hüpft!** dann:
Acht! Wechselt zur Quergrätschstellung links! (rechts!) — **Hüpft!** und hierauf:
Acht! Wechselt zur Seitgrätschstellung! — **Hüpft!**

54. Armstoßen in schräger Richtung, aus der Seitgrätschstellung.

Die Befehle sind den in Uebung 18 angegebenen leicht nachzubilden.

VII.

55. Wiegegang mit Seitschritten.

Acht! Wiegegang, links antreten und Stampfen je des ersten Schrittes! — **Vorwärts — Marsch!**

In den späteren Uebungen, in welchen der Wiegegang im Wechsel mit anderen Gang- und Hüpfarten in Verbindung gebracht wird, ist immer unter „Wiegegang" der mit Seitschritten zu verstehen und muß er, soll er anders ausgeführt werden, stets umschrieben werden.

Es unterscheidet sich der Wiegegang mit Seitschritten von dem mit Vorschritten besonders dadurch, daß bei diesem der erste Schritt stets seitwärts oder schräg vorwärts erfolgt, während der zweite Schritt der Richtung des ersten folgt und der Fuß zum kleinen Kreuzschritt vor demselben niederstellt. Den Wechsel von links nach rechts oder umgekehrt hat auch hier der Fuß, welcher den zweiten Schritt (Kreuzschritt) gethan hat, auszuführen. Die wiegende Bewegung erfolgt auch hier auf den zweiten und dritten Schritt.

Bei der Uebung selbst unterstützt der Lehrer die Uebenden durch den Ruf: **Links! Vor! Nach!** oder: **Rechts! Kreuzschritt! Nachschritt!**

56. Wiegegang mit Seitschritten im Wechsel mit dem Wiegegang mit Vorschritten.

a. Acht! Links (rechts) Wiegegang mit Seitschritten, rechts (links) Wiegegang mit Vorschritten! — **Vorwärts — Marsch!**

b. Acht! Wiegegang mit Seitschritten links und rechts wechselt mit Wiegegang mit Vorschritten links und rechts! — **Vorwärts — Marsch!**

57. Schwenken während der Fortbewegung von Ort.

Dem Reihenkörper, welcher in kleineren oder größeren Stirnreihen aufgestellt ist und sich vorwärts in geraden Linien fortbewegt, wird, so oft er sich in eine andere Ganglinie, welche mit der zuerst eingenommenen einen rechten Winkel bildet, fortbewegen soll, geboten:

Acht! Erste Reihe links (rechts) Schwenken! — **Marsch!** worauf die erste Reihe mit Schwenken um den linken (rechten) Führer in die beabsichtigte Ganglinie einbiegt, und haben die übrigen Reihen ohne besonderen Befehl auf derselben Stelle das Schwenken auszuführen. — Das Schwenken selbst erfolgt an Ort wie in Uebung 49.

58. Schwenkmühle an Ort.

Acht! Zwei (drei, vier) ganze Schwenkungen um den linken (rechten) Führer! — **Marsch!**

Die Schwenkmühle ist ein Schwenken um den Führer oder um die Mitte der Reihe zu zwei- oder mehrmaligem Umschwenken in gleicher Richtung.

59. Gegenschwenken an Ort.

Acht! Gegenschwenken links in Viertelschwenkungen! — **Marsch!**

Das Gegenschwenken ist ein Schwenken in viertel, halben, dreiviertel oder ganzen Schwenkungen um den Führer oder um die Mitte der Reihe, wobei je nach erfolgtem Schwenken in einer Richtung ohne Unterbrechung das Schwenken in entgegengesetzter Richtung erfolgt.

*60. Ausschnellen des Unterbeines mit Stampfen zur Stellung.

a. Acht! Anfersen links (rechts) und Ausschnellen mit Stampfen! — **Stampft!**

b. Acht! Anfersen wechselbeinig links und rechts und Ausschnellen mit Stampfen! — **Stampft!**

c. Acht! Aufreißen des linken (rechten) Kniees und Ausschnellen mit Stampfen! — **Stampft!**

d. Acht! Aufreißen wechselbeinig links und rechts und Ausschnellen mit Stampfen! — **Stampft!**

*61. Taktgehen im Umzuge mit Ausschnellen des Unterbeines.

a. Acht! Taktgehen mit Anfersen und Ausschnellen des Unterbeines! — **Vorwärts — Marsch!** (**Links**, zwei, drei! **Rechts**, zwei, drei!)

b. Acht! Taktgehen mit Aufreißen des Kniees und Ausschnellen des Unterbeines! — **Vorwärts — Marsch!**

62. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts aus der Schrittstellung mit aufwärts gestreckten Armen.

Acht! Linken (rechten) Fuß vorwärts — **stellt!** dann:

Acht! Armstrecken aufwärts! — **Streckt!** nun:

Acht! Rumpfbeugen vorwärts (rückwärts) in drei (zwei) Zeiten und Strecken in einer Zeit! — **Beugt!** — **Streckt!** hierauf:

Acht! Füße wechselt — **um!** und dann auch in dieser Stellung das Beugen und Strecken des Rumpfes.

63. Wechselarmiges Armstoßen nach unten aus der Rumpfbeughalte vorlings und aus der Seitgrätschstellung.

Acht! Sprung zur Seitgrätschstellung! — **Springt!** dann:

Acht! Rumpfbeugen vorwärts bis zur wagerechten Ebene des Oberkörpers! — **Beugt!** hierauf:

Acht! Arme zum Armstoßen — **an!** nun:

Acht! Linker Arm — **stoßt!** und dann:

Acht! Wechselarmiges Anreißen und Stoßen! — **Stoßt!**

VIII.

64. Wiegegang in Verbindung mit Aufschwingen der gestreckten Arme vorwärts.

a. Acht! Wiegegang und Aufschwingen der gestreckten Arme vorwärts bei jedem ersten Schritte links, und Abschwingen bei jedem ersten Schritte rechts! Links antreten und stampfen! — **Vorwärts — Marsch!**

b. Acht! Wiegegang und Aufschwingen der gestreckten Arme vorwärts bei jedem ersten und Abschwingen bei jedem dritten Schritt! Links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

In gleicher Weise können auch das Seit- und Vorstrecken der Arme mit dem Wiegegang in Verbindung gebracht werden.

65. Wiegegang auf Zehen.

Befehle und Ausführung wie in Uebung 55.

66. Gegenschwenken von Ort, während der Fortbewegung der Reihen.

Acht! Gegenschwenken links und rechts in halben Schwenkungen! — **Vorwärts (Rückwärts) — Marsch!**

Die Stirnreihe Aller wird zu kleinen Reihen von Zweien, Dreien, Vieren, Sechsen oder Achten, die unter einander durch Arm in Arm oder durch die zur Kette gefaßten Hände verbunden sind, abgezählt. — Das Gegenschwenken wird so ausgeführt, daß auf eine halbe Schwenkung links stets eine halbe Schwenkung rechts, abwechselnd um den linken und rechten Führer, folgt, wodurch die Reihen um eine Reihenlänge in die Bewegungslinie fortrücken.

67. Schwenken des geeinten Reihenkörpers.

Acht! Rechts Schwenken, links antreten! — **Vorwärts — Marsch!**

Der Reihenkörper wird in mehreren Stirnreihen in Tiefe aufgestellt, die Reihen unter einander durch Arm in Arm und die Rotten durch Auflegen der Hände auf die Schultern der Vorderleute verbunden. Das Schwenken selbst wird immer um den linken oder rechten Führer der vordersten Reihe, als Schwenkungsachse des Reihenkörpers, ausgeführt, wobei überhaupt das Schwenken nur von der vordersten Reihe erfolgt, während sich die Einzelnen der anderen Reihen nach den gleichzähligen Vorderleuten dieser Reihe zu richten haben.

Die Schrittzahl, in welcher die Schwenkung erfolgen soll, wird vor der Ausführung bestimmt, und mit dem vorletzten Schritt **Halt!** geboten. Die Viertelschwenkung wird, wie schon

früher bemerkt wurde, mit so viel Schritten ausgeführt, als die Reihe Gereihte zählt. — Wenn das Schwenken mit der Verbindung der Reihen und Rotten unter einander mit Sicherheit dargestellt wird, kann es auch dann ohne dieses Hülfsmittel, bald links, bald rechts, in größeren und kleineren Maßen geübt werden.

68. Schwenken von Flankenreihen.

Acht! Abzählen zu Vieren! dann:
Acht! Rechts — **um**! hierauf:
Acht! Mit acht Nachstellschritten eine Viertelschwenkung links (rechts) um den Vordermann, links (rechts) antreten! — **Marsch**!

Die Stirnreihe Aller wird zu Vieren abgezählt, durch: Rechts — **um**! in die linke Flanke umgesetzt und die Schwenkung von den Viererreihen, die durch Händeauflegen verbunden sein können, ausgeführt.

*69. Hockwippen aus der großen zur kleinen Kniebeugung.

Acht! Beugen zur großen Kniebeugung! — **Beugt**! hierauf:
Acht! Hockwippen zur kleinen Kniebeugung! — **Wippt**! dann:
Acht! Strecken zur Stellung! — **Streckt**!

*70. Hockwippen aus der Stellung zum Sitzhocken und umgekehrt.

Acht! Hockwippen in vier Zeiten zu immer größerer Beugung der Kniee bis zum Sitzhocken! — **Wippt**! und dann:
Acht! Hockwippen aus dem Sitzhocken zur Stellung in

vier Zeiten, zu immer kleinerer Beugung der Kniee! — **Wippt!**

71. Gleicharmiges Schwingen der gestreckten Arme zum Halbkreis vorlings, von unten nach oben, mit wechselbeinigem Kniebeugen, aus der Seitgrätschstellung (Knickschwingen).

Acht! Sprung zur kleinen Grätschstellung! — **Springt!** dann:

Acht! Gleicharmiges Schwingen zum Halbkreis vorlings, von links nach rechts! — **Schwingt!** (**Eins! Zwei!**)

Die gestreckten Arme mit Faustthalte der Hände beschreiben vor dem Leibe, von links unten nach rechts oben und umgekehrt, einen Halbkreis, wobei das Knie, wohin der Schwung geschieht, gebeugt wird, während sich das andere streckt.

IX.

72. Wiegehüpfen.

Acht! Wiegehüpfen, links anhüpfen! — **Hüpft!**

Das Wiegehüpfen wird aus dem gewöhnlichen Wiegegang mit Seitschritten hergeleitet und so dargestellt, daß, wenn die Uebung links ausgeführt werden soll, ein Abhüpfen des rechten Beines erfolgt, wobei gleichzeitig das linke Bein in mäßigem Bogen spreizend schräg vorwärts oder seitwärts niederhüpft. Mit diesem Niederhüpfen wird das rechte Bein zum Kreuzschritt vor das linke Bein niedergestellt und übernimmt schnell an seiner Stelle das Tragen des Körpers, worauf ebenso wie beim Wiegegang der linke Fuß gehoben und niedergestellt wird. — Beim Wechsel rechts hüpft das linke Bein ab und das rechte

Bein hüpft im Bogen spreizend zum ersten Seitschritt rechts nieder, worauf Kreuzstellung des linken Fußes und Wechselstand mit dem rechten Fuß, wie beim Wiegegang, erfolgen.

Das Wiegehüpfen wird am geeignetsten im $^6/_8$ Takt ausgeführt, und zwar so dargestellt, daß das Abhüpfen des einen und Niederhüpfen des andern Fußes zum ersten Schritt in $^1/_8$ Zeit geschieht und als sechstes Achtel eines Taktes den Auftakt bildet, während das zur Kreuzstellung gestellte Bein, welches den zweiten Schritt ausführt, den Takt beginnt und $^3/_8$ Zeit ausfüllt, das zurückgestellte andere Bein aber, welches den dritten Schritt macht, nur $^2/_8$ Zeit steht, worauf mit dem sechsten Achtel wieder die Uebung nach der andern Seite beginnt.

73. Schwenken aus Linie zur Säule, aus Säule zur Linie, aus Linie zur Linie und aus Säule zur Säule.

a. Acht! Rechts (links) Schwenken aus Linie zur Säule! — **Vorwärts (Rückwärts) — Marsch!** (Lauft! Hüpft!) dann: Acht! Links (rechts) Schwenken aus Säule zur Linie! — **Schwenkt!**

b. Acht! Mit halber Schwenkung links (rechts) aus Linie zur Linie! — **Schwenkt!** dann:
Acht! Mit halber Schwenkung rechts (links) aus Linie zur Linie! — **Schwenkt!**

c. Acht! Mit halber Schwenkung links (rechts) aus Säule zur Säule! — **Marsch!** dann:
Acht! Mit halber Schwenkung rechts (links) aus Säule zur Säule! — **Marsch!**

d. Acht! Mit ganzer Schwenkung links (rechts) aus Linie zur Linie! — **Marsch!**

e. Acht! Mit ganzer Schwenkung links (rechts) aus Säule zur Säule! — **Marsch!**

f. Acht! Mit dreiviertel Schwenkung links (rechts) aus Linie zur Säule! — **Marsch!** dann:
Acht! Mit dreiviertel Schwenkung links (rechts) aus Säule zur Linie! — **Marsch!**

Die Aufstellung der Reihen im Reihenkörper wird die Aufstellung in Säule, die Aufstellung, in welcher alle Gereihten in einer Reihe stehen, die Aufstellung in Linie genannt. — Die verschiedenartigen Uebungen des Schwenkens aus Linie zur Säule und umgekehrt können so geordnet werden, daß die Schwenkung um den Führer oder um die Mitte der Reihe, oder auch so, daß bald die eine Schwenkung mit Schwenken um den Führer, bald die andere mit Schwenken um die Mitte der Reihe ausgeführt wird. — Zuerst werden diese Uebungen an Ort, dann aber auch während der Fortbewegung des Reihenkörpers geübt, wobei jedoch die Schwenkungen selbst an Ort ausgeführt werden.

74. Schwenken im Wechsel mit Wendungen der einzelnen Gereihten.

Dem Reihenkörper, welcher in Stirn in Linie aufgestellt und zu Viererreihen abgetheilt worden, wird befohlen:

Acht! Rechts Schwenken zur Säule! — **Schwenkt!** — **Vorwärts** — **Marsch!** hierauf:
Acht! Links um — **kehrt!** — **Vorwärts** — **Marsch!** —
Mit halber Schwenkung links aus Säule zur Säule! — **Schwenkt!** — **Vorwärts** — **Marsch!** dann:
Acht! Links — **um!** — **Vorwärts** — **Marsch!** nun:
Acht! Eine Viertelschwenkung links um den Vordermann! — **Schwenkt!** — **Vorwärts** — **Marsch!** und dann:
Acht! Rechts — **um!** — **Vorwärts** — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Mit dreiviertel Schwenkung zur Säule! — **Schwenkt! — Vorwärts — Marsch!**

75. Aufstellung zur Säule, aus der Flankenreihe in Linie, ohne daß die Gliederung vorher bestimmt worden.

Der Flankenreihe in Linie wird, ohne daß sie vorher in Reihen eingetheilt worden, befohlen:

Acht! Reihet Euch nach einander links in Sechserreihen zur Säule! — **Marsch!** hierauf:

Acht! Reihet Euch in Flanke! — **Marsch!** dann:

Acht! Reihet Euch nach einander links in Viererreihen zur Säule! — **Marsch!** nun:

Acht! Reihet Euch zu Zweierreihen! — **Marsch!** hierauf:

Acht! Reihet Euch in Flanke! — **Marsch!** dann:

Acht! Reihet Euch zu Dreierreihen! — **Marsch!** nun:

Acht! Reihet Euch zu Sechserreihen! — **Marsch!** und hierauf:

Acht! Reihet Euch zu Zwölferreihen! — **Marsch!** und dann:

Acht! Reihet Euch zu Viererreihen! — **Marsch!** und endlich:

Acht! Reihet Euch in Flanke! — **Marsch!**

Sobald der Wechsel dieser Aufstellung an Ort geübt worden, kann er auch während der Fortbewegung, und das Anreihen bald links, bald rechts ausgeführt werden; auch kann der Befehl dann kurz so gegeben werden:

Acht! Viererreihen! — Sechserreihen! u. s. f.

*76. Hüpfen an und von Ort aus dem Sitzhocken zur Stellung.

Acht! Zum Sitzhocken — **hockt!** und hierauf:

Acht! Fortgesetztes Hüpfen an Ort vorwärts (rückwärts, seitwärts) zur Stellung! — **Hüpft!**

*77. Hüpfen im Sitzhocken an und von Ort.

Acht! Zum Sitzhocken — **hockt!** und hierauf:

Acht! Fortgesetztes Hüpfen im Sitzhocken an Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts) — **Hüpft!**

78. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts mit aufwärts gestreckten Armen, aus der Drehhalte des Rumpfes.

Befehl siehe Uebung 45.

79. Gleicharmiges Schwingen seitwärts mit gestreckten, zur Waghalte vorlings erhobenen Armen und Rumpfdrehen, aus der Seitgrätschstellung (Drehschwingen).

Acht! Gegendrehen der Beine zur Seitgrätschstellung! — **Dreht!** dann:

Acht! Armstrecken vorwärts! — **Streckt!** und hierauf:

Acht! Gleicharmiges Schwingen und Drehen des Rumpfes links und rechts! — **Schwingt!** (Eins! Zwei!)

X.

80. Wiegegang und Wiegehüpfen seitwärts und rückwärts.

Acht! Wiegegang (Wiegehüpfen) links (rechts) seitwärts! (rückwärts!) Links antreten! — **Marsch!**

Beim Wiegegang und Wiegehüpfen rückwärts muß sich das zum Seitschritt niederhüpfende Bein schräg rückwärts fortbewegen. Seitwärts müssen diese Schrittweisen so ausgeführt werden, daß sie nach der Seite, wohin sie erfolgen sollen, immer mehr Raum gewinnen.

81. Umsetzen einzelner Reihen der in Säule Stehenden oder Ziehenden in Flankenreihen.

Dem Reihenkörper, welcher in Säule steht oder sich fortbewegt, wird befohlen:

Acht! Die ungeraden Reihen reihen sich in Flanke! — **Marsch!** dann:

Acht! Die geraden Reihen reihen sich in Flanke! — **Marsch!**

82. Bilden von Reihenkörpern gemischter Ordnung von ungleichen Gliedern.

Der Flankenreihe in Linie wird geboten:

Acht! Reihet Euch nach einander zu Einsen und Paaren! — **Marsch!**

worauf der Erste der Reihe stehen bleibt, der Zweite mit dem Dritten eine Zweierreihe bildet und die Folgenden nach einander sich ebenso stellen. — Dann kann befohlen werden:

Acht! Dreierreihen! — **Marsch!** hierauf:

Acht! Reihet Euch in Flanke! — **Marsch!** nun:

Acht! Reihet Euch nach einander zu Einsen, Zweien und Dreien! — **Marsch!**

worauf der Erste und Zweite stehen bleibt, der Dritte sich dem Zweiten anreiht und die drei Folgenden eine Reihe für sich bilden. Hierauf folgt:

Acht! Die Dreierreihen in Flanke! — **Marsch!** und endlich:

Acht! Die Zweierreihen in Flanke, die Dreierreihen in Stirn! — **Marsch!**

Diese Uebungen können erst an Ort, dann aber auch in der gewöhnlichen Umzugslinie, so wie auch in kreisförmigen Linien ausgeführt werden.

83. Gegenzug mit Schlängeln durch offene Reihen und Anreihen zu Zweien, Vieren und ungleichen Reihen.

Der offenen Flankenreihe in Linie wird befohlen:

Acht! Gegenzug links mit Schlängeln durch die offenen Reihen und Anreihen zu Paaren! — **Marsch!**

Nach beendetem Gegenzug wird geboten:

Acht! Gegenzug (der Paare) links mit Schlängeln und Anreihen zu Vieren! — **Marsch!** hierauf:

Acht! Gegenzug rechts mit Schlängeln und Einreihen zu Paaren! — **Marsch!** und dann:

Acht! Gegenzug links mit Schlängeln und Einreihen zur Flankenreihe! — **Marsch!**

Wird Anfangs in der Aufstellung, dann auch während des Umzuges geübt, wobei die Paare und Viererreihen unter einander durch Fassen der Hände zur Kette verbunden sein können. Hiernach kann dann das Gegenziehen mit Schlängeln durch die offenen Reihen von gemischter Gliederung, welche nach jedem Gegenzug in der Zahl oder Stellung der Gereihten verändert werden kann, zur Darstellung kommen.

*84. Knieen aus dem Sitzhocken.

Acht! Beugen zum Sitzhocken! — **Beugt!** dann:

Acht! Senkt Euch zum Knieen! — **Kniet!** hierauf:

Acht! Wechselt zum Sitzhocken! — **Hockt!** und dann:

Acht! Strecken zur Stellung! — **Streckt!**

Die Uebenden senken die Kniee aus dem Sitzhocken zu Boden, wobei die Füße unverrückt im Fersenschluß, bei rückwärts geneigtem Oberkörper, gehalten werden.

85. Ausfall zur Fechterstellung.

Acht! Hände zum Hüftstütz — **an**! dann:
Acht! Linken (rechten) Fuß zum Ausfall vorwärts — **stellt**! hierauf:
Acht! Zur Stellung! — **Steht**!

Der genannte Fuß wird in derselben Richtung, in welcher er steht, um Schulterbreite vorgesetzt, wobei sich der Oberkörper und das stehenbleibende Bein so weit vorneigen, daß beide eine grade Linie bilden. Der Schwerpunkt des Körpers ruht auf dem vorgestellten Fuße, dessen Bein im Knie so weit gewinkelt ist, daß sich das Knie senkrecht über der Fußspitze befindet.

Soll der Ausfall und das Aufrichten zur Stellung an ein bestimmtes Zeitmaß gebunden werden, so wird befohlen:

Acht! Ausfall links (rechts) in vier (zwei) Zeiten und Aufrichten in zwei (vier) Zeiten! — **Vor**!

wobei der Ausfall und das Aufrichten immer in der ersten Zeit erfolgen. Hierauf kann befohlen werden:

Acht! Ausfall links und rechts im Wechsel, Ausfall und Aufrichten in je drei Zeiten! (oder auch: in je einer Zeit!) Ausfall links! — **Vor**!

86. Ausfall zur Fechterstellung in Verbindung mit Armstoßen.

Acht! Arme zum Armstoßen — **an**! dann:
Acht! Ausfall links (rechts) vorwärts und Armstoßen links! (rechts!) — **Stoßt**! hierauf:
Acht! Zur Stellung! — **Steht**!

Uebungen auf den Schwebestangen.

1. Nachstellgang vorwärts (rückwärts) von Mehreren auf einer Stange.

2. Nachstellgang vorwärts und rückwärts, und rückwärts und vorwärts im Wechsel, in gleicher Schrittzahl, von Mehreren auf einer Stange.

Siehe Uebung 30 unter den gleichen Uebungen der I. Turnstufe.

3. Schwebegang vorwärts und rückwärts und rückwärts und vorwärts im Wechsel, in ungleicher Schrittzahl.

Vier Schritte vorwärts und zwei Schritte rückwärts, oder sechs Schritte rückwärts und drei Schritte vorwärts.

4. Dieselbe Uebung im Nachstellgange.

5. Galopphüpfen vorwärts links und rechts.

6. Kibitzgang vorwärts und rückwärts.

7. Hopsergang vorwärts und rückwärts.

8. Kibitzhüpfen vorwärts und rückwärts.

9. Schottischhüpfen vorwärts und rückwärts.

10. Kniewippgang vorwärts und rückwärts.

11. Aufsteigen aus dem Stande vorlings in den Seitstand und Herabsteigen vorwärts und rückwärts.

12. Aufsteigen aus dem Stande vorlings in den Seitstand und Herabspringen vorwärts und rückwärts.

13. Nachstellgang seitwärts links und rechts.

14. Galopphüpfen seitwärts links und rechts.

15. Schwebegang seitwärts mit Uebertreten nach hinten oder nach vorn.

16. Schwebegang seitwärts mit Uebertreten nach hinten und vorn im Wechsel.

17. Schwebegang vorwärts bis zum Ende der Stange, links (rechts) Kehrt und wieder Schwebegang vorwärts.

18. Schwebegang vorwärts bis zur Mitte der Stange, Kehrt und Schwebegang rückwärts.

19. Schwebegang rückwärts bis zum Ende der Stange, Kehrt und Schwebegang rückwärts.

20. Schwebegang rückwärts bis zur Mitte der Stange, Kehrt und Schwebegang vorwärts.

21. Uebungen 17—20 im Nachstellgang, Galopphüpfen, Kibitzgang, Kibitzhüpfen und Hopsergang.

22. Schwebegang auf Dauer oder auch als Wettübung.

a. Die verschiedenen Schwebestangen werden in eine grade Linie an einander aufgestellt.

b. Die Schwebestangen werden zu einer winkligen Schwebefläche gestellt, so daß die zum Drei- oder Viereck gestellten Stangen eine geschlossene Schwebefläche bilden.

23. Vorbeischweben.

Zwei sich Begegnende stellen die linken (rechten) Füße mit den inneren Rändern an einander, legen die Hände auf die Schultern, drehen sich gleichzeitig links (rechts) um und setzen den rechten (linken) Fuß hinter den linken (rechten) des Gegners.

24. Schwebekampf.

Zwei Uebende stellen sich in der Schwebestellung gegenüber, und suchen sich durch leichte Schläge mit der flachen Hand auf die Hand, den Arm oder die Schulter, aus dem Gleichgewicht und zum Fallen zu bringen. Die größte Leichtigkeit im Schlagen, Gewandtheit und Schnelligkeit im Vor- und Rückbeugen des Körpers, um den Schlägen des Gegners auszuweichen, so wie rasches Nachschlagen muß geübt werden, wenn der Kampf dem Zwecke, das Erhalten des Gleichgewichts in den verschiedensten Lagen, entsprechen soll.

25. Schwebegang auf schräg gelegten Schwebestangen.

Seilübungen.

A. Lauf unter dem langen Schwungseil.

1. Laufen durch das Seil, in kleineren und größeren Kreisen um den Ständer, um den Lehrer, oder in einer Achte um beide.

*2. Durchlaufen mit Anfersen.

3. Durchlaufen mit Schottischhüpfen.

4. Durchlaufen und ganze Drehung links oder rechts unter dem Seil.

5. Lauf ins Seil, links oder rechts um Kehrt und dann rückwärts Hinauslaufen.

6. Durchlaufen von Paaren ohne Verbindung der Hände oder Arme.

7. Der doppelte Kreislauf.

Paare laufen und beide Gereihten ziehen in verschiedenen Kreislinien um Ständer und Lehrer, und ordnen sich hinter der vor dem Seil gestellten Reihe wieder zu Paaren.

8. Durchlaufen Einzelner und Anreihen zu Stirnreihen von Zweien, Dreien und Vieren.

Die Einzelnen laufen durch das Seil und ordnen sich zu einer Reihe von Paaren, welche aufs Neue den Lauf beginnt und sich nach dem Durchlaufen zu Dreierreihen und später zu Reihen von Vieren umsetzen. Hierauf kann dann auch die Rückveränderung der Reihen in Dreierreihen, in Reihen zu Paaren und in Flankenreihe erfolgen.

9. Lauf von Paaren in Flankenreihen.

10. Durchhinken der Einzelnen.

11. Durchlaufen in Linien, welche in verschiedener Schräge die Drehungsachse des Seiles durchkreuzen.

B. Sprung über das lange Schwungseil.

1. Sprung in das Seil, Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen.

2. Sprung in das Seil, Hüpfen und rückwärts Hinauslaufen.

3. Sprung über das Seil, zwei oder mehrere Hüpfe mit viertel oder halben Wendungen während des Hüpfens und vorwärs Hinauslaufen.

4. Dieselbe Uebung und vorwärts Hinaushüpfen.

5. Dieselbe Uebung und rückwärts Hinauslaufen oder Hinaushüpfen.

6. Sprung Einzelner über das Seil, Kehrt und Hinauslaufen vorwärts.

7. Lauf Einzelner in das Seil und mit Kehrtmachen Sprung aus demselben.

8. Lauf in das Seil und Zurückspringen.

9. Sprung in das Seil und Zurücklaufen.

10. Laufen durch das Seil und Springen über dasselbe von zwei Abtheilungen, die einander gegenüber gestellt ablaufen.

C. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Beidarmiges Schwingen vorwärts unter den Füßen und Takthüpfen vorwärts (rückwärts) im Wechsel mit Schwingen seitlings links (rechts) vom Leibe.

2. Seilschwingen seitlings links (rechts) mit Durchschlag unter den Füßen und Takthüpfen an Ort (vorwärts, rückwärts).

3. Seilschwingen vorwärts und Takthüpfen, im Wechsel mit Seilschwingen seitlings links (rechts) mit Durchschlag unter den Füßen.

4. Galopphüpfen vorwärts links (rechts) und Seilschwingen vorwärts, im Wechsel mit Seilschwingen seitlings links (rechts).

5. Galopphüpfen seitwärts links (rechts) und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe oder bei je dem ersten von zwei Hüpfen.

6. Spreizhüpfen wechselbeinig und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe oder je bei dem linken oder rechten Bein.

Wird an Ort, vorwärts, seitwärts links (rechts) und rückwärts ausgeführt.

7. Hopfergang vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei jedem linken und rechten oder nur je bei einem linken oder rechten Hopferschritt.

8. Schottischhüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts je bei dem letzten Hupfe.

9. Wiegehüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts je bei dem letzten Hupfe.

10. Schottischhüpfen rückwärts (seitwärts) und Seilschwingen vorwärts je bei dem letzten Hupfe.

11. Wiegehüpfen rückwärts (seitwärts) und Seilschwingen vorwärts je bei dem letzten Hupfe.

12. Takthüpfen an Ort mit einer viertel oder halben Wendung links (rechts) und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe.

13. Schlußsprung an Ort und zweimaliges Seilschwingen während des Sprunges.

14. Schlußsprung vorwärts und zweimaliges Seilschwingen während des Sprunges.

15. Takthüpfen an Ort (vorwärts) und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupfe, von Paaren.

16. Takthüpfen an Ort (vorwärts) und Seilschwingen rückwärts bei jedem Hupfe, von Paaren.

17. Takthüpfen rückwärts und Seilschwingen vorwärts (rückwärts) bei jedem Hupfe, von Paaren.

18. Takthüpfen (Taktlaufen) vorwärts und Seilschwingen vorwärts bei je einem ersten von zwei Hüpfen, von Paaren.

Springen.

A. Freispringen.

a. Hoch- und Weitspringen.

1. Die Vorübungen der I. Turnstufe.

2. Schlußsprung über die Schnur.

3. Sprung aus der linken (rechten) Schrittstellung.

4. Schreitsprung mit Anlauf links (rechts).

Als Hochsprung bis über Hüfthöhe, als Weitsprung bis zu 1½ der eigenen Leibeslänge.

5. Laufsprung links (rechts).

Als Hochsprung bis über Kniehöhe, als Weitsprung bis zur eigenen Leibeslänge.

Besondere Springarten*).

1. Sprung von Zweien, Dreien und Vieren.

2. Schreitsprung mit Angehen links (rechts).

---

*) Als wesentliche Uebung für die Uebenden der II. Turnstufe bleibt aber zugleich immer der Sprung in die Höhe und Weite. — Für Mädchen ist aber auch die Seite 81 gegebene Bemerkung für die II. Turnstufe maßgebend.

3. Schlußsprung mit Angehen.

4. Schlußsprung mit Anlauf.

*5. Sprung mit Seitgrätschen während des Sprunges.

*6. Sprung mit Quergrätschen während des Sprunges.

*7. Sprung mit Schenkelberührung.

*8. Sprung mit Fassen der Füße der aufgehockten Beine.

9. Sprung und Armstrecken während des Sprunges.

10. Sprung mit Verschränkung der Arme vor- oder rücklings während des Anlaufes und Sprunges.

11. Sprung mit viertel, halber oder ganzer Drehung zum Niedersprung.

12. Hinksprung mit Anhinken und Niedersprung auf beiden geschlossenen Füßen.

13. Hinksprung mit Anlauf und Forthinken.

14. Hinksprung mit Anhinken und Forthinken.

15. Hinksprung mit Anhinken oder Anlaufen und Niedersprung auf dem andern Beine.

*16. Sprung und Niedersprung zum Sitzhocken und Forthüpfen im Sitzhocken.

b. Tiefſpringen.

1. Sprung vorwärts in die Weite, aus der Grund- und Schrittſtellung.

2. Sprung vorwärts in die Höhe, aus der Grund- und Schrittſtellung.

Für das Tiefſpringen gilt bei allen Sprüngen die Regel, daß der Niederſprung, bei ſenkrechter Haltung des Oberkörpers, ſtets zur tiefen Kniebeugung (Sitzhocken) erfolgt, worauf der Körper wieder geſtreckt erhoben wird; ebenſo muß jeder Sprung mit ſteigender Höhe geübt und darf nicht über doppelte Körperhöhe ausgedehnt werden. Für Mädchen findet das in der I. Turnſtufe Geſagte auch hier Anwendung.

3. Sprung mit viertel oder halber Drehung links oder rechts, von mäßiger Höhe herab.

4. Sprung ſeitwärts links (rechts) aus der Grundſtellung, von mäßiger Höhe herab.

5. Sprung rückwärts, von mäßiger Höhe herab.

6. Sprung aus der Stellung auf dem linken (rechten) Beine und Niederſprung auf beiden Füßen.

*7. Sprung mit Seitgrätſchen während des Sprunges.

8. Sprung vorwärts aus dem Sitz mit Stütz der Hände und aus dem Hange vorlings.

*B. Bockspringen.

1. Sprung zum Reitsitz, Stützschwebe bei gegrätschten und gestreckten Beinen und Rückschwingen aus dem Sitz zum Niedersprung auf das Brett.

2. Sprung zum Reitsitz und links (rechts) Absitzen zum Niedersprung an der Seite des Bockes.

Beim Absitzen links (rechts) wird die linke (rechte) Hand dem linken Beine näher gerückt und der Arm völlig gestreckt.

3. Sprung zum Reitsitz und Vorschwingen des linken (rechten) Beines mit Vierteldrehung über den Bock, zum Seitsitz auf demselben.

4. Sprung zum Stütz der gestreckten Arme mit Seitgrätschen während des Sprunges und Niedersprung der geschlossenen Beine auf das Brett.

5. Sprung zum Seitstütz mit Vierteldrehung links (rechts).

Nach dem Aufsprunge auf das Brett wird mit einer Vierteldrehung links (rechts) zum Stütz an die rechte (linke) Seite des Bockes gehüpft.

6. Sprung und Aufſitzen zum Reitſitz aus dem Seitſtütz und Rückſchwung zum Niederſprung hinter den Bock.

7. Sprung über den Bock, bei ſteigender Höhe deſſelben.

8. Sprung über den mäßig hoch geſtellten Bock, bei immer größerem Abſtande des Brettes von demſelben (Bockweitſprung).

9. Sprung zum Knieen auf dem breitgeſtellten Bock und Niederſprung vorwärts oder rückwärts (Knieſprung).

10. Beidbeiniger Knieſprung zum Sitzhocken oder Stehen auf dem Bock und Abſpringen vorwärts.

11. Dieſelbe Uebung mit Grätſchen während des Abſprunges.

12. Sprung zum Sitzhocken oder Stehen auf dem Bock.

13. Sprung und halbe Drehung links (rechts) vor dem Bock zum Sitz der geſchloſſenen Beine auf der vorderen Seite des Bockes und Niederſprung auf das Brett.

14. Dieſelbe Uebung zum Reitſitz auf den Bock und Rückſchwung zum Niederſprung hinter den Bock.

*C. Sturmſpringen.

1. Beidbeiniger Sprung aufs Brett mit Abſtoßen des linken (rechten) Fußes vor demſelben und Niederſprung ſeitwärts links (rechts) oder über die Kante des Brettes.

2. Dieſelbe Uebung, nur mit der Aenderung, daß das linke (rechte) Bein auf das Brett ſpringt.

3. Sprung ſeitwärts links (rechts) mit zwei Sturmſchritten, nach der Seite des ſtandfreien Fußes.

Links ſeitwärts, beginnt der linke Fuß den Sturmlauf auf dem Brette und der rechte ſtößt ab; rechts ſeitwärts, beginnt der rechte Fuß und der linke ſtößt ab.

4. Dieſelbe Uebung mit einem Sturmſchritt.

5. Sprung ſeitwärts links (rechts) mit zwei Sturmſchritten, nach der Seite des abſtoßenden Fußes.

a. mit viertel oder halber Drehung beim Niederſprung.
b. ohne Drehung beim Niederſprung.

Links ſeitwärts, beginnt der rechte Fuß den Sturmlauf auf dem Brette, und der linke, vor welchem das rechte Bein vorbei ſpreizt, ſtößt ab; rechts ſeitwärts, beginnt der linke, und der rechte, vor welchem das linke Bein vorbei ſpreizt, ſtößt ab.

6. Dieſelbe Uebung mit einem Sturmſchritte.

7. Uebung 3 und 4 mit Abſprung ſchräg vorwärts.

8. Uebung 5 und 6 mit Abſprung ſchräg vorwärts.

9. Uebung 3—8 von Zweien ausgeführt.

Die Uebungen von Zweien können entweder ſo geordnet werden, daß Beide nach einander ablaufen und der Eine links, der Andere rechts ſeitwärts den Sprung ausführen, oder auch ſo, daß Beide zu gleicher Zeit, mit gefaßten Händen, ablaufen, wobei ſie entweder mit den äußeren oder den inneren Füßen antreten.

10. Sprung über die Kante des Brettes mit drei Sturmſchritten und links (rechts) Antreten.

11. Dieſelbe Uebung mit zwei Sturmſchritten und links (rechts) Antreten.

12. Dieſelbe Uebung mit einem Sturmſchritt und links (rechts) Antreten.

Uebungen am Barren.

1. Stütz mit Ellgriff.

Die Holmen werden von den Händen so umfaßt, daß die Däume nach hinten und außen, die Finger nach innen und vorn gerichtet sind.

2. Griffwechsel wechselhandig, aus Ellgriff in Speichgriff und umgekehrt.

*3. Liegestütz vorlings mit gestreckten Armen.

Nach einmaligem Vorschwingen im gestreckten Stütz werden die Füße beim Rückschwunge, bei gestreckter und gegrätschter Haltung der Beine mit den inneren Fußseiten auf den Barrenholmen aufgelegt.

*4. Handheben wechselhandig im Liegestütz vorlings.

*5. Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz vorlings.

Die Arme werden bald zum Knickstütz gebeugt, bald zum gewöhnlichen Stütz gestreckt.

*6. Anmunden vor der Hand im Liegestütz vorlings.

Die Arme werden so weit gebeugt, daß der Mund vor der Hand den Barrenholm berühren kann.

*7. Liegestütz rücklings mit gestreckten Armen.

Beim Vorschwung im gestreckten Stütz werden die Füße, bei gestreckter und gegrätschter Haltung der Beine, mit den äußeren Fußseiten auf die Barrenholmen gelegt.

*8. Handheben wechselhandig im Liegestütz rücklings.

*9. Stützeln im Liegestütz vorlings, vorwärts (rückwärts).

*10. Stützeln im Liegestütz rücklings, vorwärts (rückwärts).

*11. Wechselarmiges Niederlassen aus dem Liegestütz vorlings in den Unterarmstütz und Aufkippen wechselarmig.

Aus dem Liegestütz vorlings wird der linke Arm gebeugt und der Unterarm in der Längenrichtung auf den Holm gelegt, Däume nach innen; ebenso rechts. Hierauf folgt das Aufrichten aus dem Unterarmstütz links und rechts.

12. Wechselhandiges Stützeln auf der Stelle im Streckstütz, im Wechsel mit Gehen vorwärts (rückwärts).

Nachdem das Stützeln links und rechts mehrere Male ausgeführt worden, wird zum Stande zwischen den Holmen niedergesprungen, einige Schritte vorwärts (rückwärts) gegangen, und dann wieder zum Stütz gehüpft u. s. f.

13. Wechselhandiges Stützeln vorwärts im Wechsel mit Gehen vorwärts.

14. Wechselhandiges Stützeln rückwärts im Wechsel mit Gehen rückwärts.

15. Wechselhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) durch die ganze Länge des Barren.

*16. Dieselbe Uebung mit Hockhalte der Beine.

*17. Dieselbe Uebung mit der Quer- und Seitgrätschhalte.

*18. Wechselhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) im Liegestütz vorlings mit aufgelegten Unterarmen.

*19. Wechselarmiges Niederlassen aus dem Streckstütz in den Unterarmstütz und Aufkippen wechselarmig.

20. Stützwechsel wechselhandig im Streckstütz.

Aus dem Querstütz auf beiden Holmen geht man vorwärts in den Seitstütz auf einem Holme und dann wieder rückwärts zurück in den Querstütz.

*21. Gleichhandiges Stützeln auf der Stelle (vorwärts und rückwärts) im Liegestütz vorlings.

22. Gleichhandiges Stützeln auf der Stelle im Streckstütz, im Wechsel mit Gehen vorwärts (rückwärts).

23. Dieselbe Uebung vorwärts.

*24. Wechselhandiges Stützeln auf der Stelle während des Schwingens:

a. beim Vorschwung.
b. beim Rückschwung.
c. beim Vor- und Rückschwung.

*25. Dieselbe Uebung vorwärts.

*26. Dieselbe Uebung rückwärts.

27. Wechselhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) mit Gegendrehen.

*28. Schwingen mit Grätschen beim Vorschwung.

*29. Schwingen mit Grätschen beim Rückschwung.

*30. Schwingen mit Grätschen beim Vor- und Rückschwung.

*31. Schwingen mit Quergrätschhalte der Beine.

*32. Sitzwechsel zur Wende mit Zwischenschwung, aus Stütz in Sitz und umgekehrt.

Beim Rückschwung werden die geschlossenen Beine zum Quersitz hinter der Hand über den Holm geschwungen. — Wird erst links (rechts), dann aber auch links und rechts im Wechsel, mit Zwischenschwung geübt.

*33. Sitzwechsel zur Wende ohne Zwischenschwung, aus Sitz auf dem einen in Sitz auf den andern Holm.

*34. Sitzwechsel zur Wende mit Zwischenschwung, aus Stütz in Sitz und umgekehrt, mit Fortbewegung vorwärts (rückwärts).

*35. Sitzwechsel zur Wende ohne Zwischenschwung, aus Sitz auf dem einen in Sitz auf den andern Holm, mit Fortbewegung vorwärts (rückwärts).

*36. Sitzwechsel zur Kehre und Wende verbunden zum Halbmond (siehe Seite 97, 44).

a. auf der Stelle.
b. mit Fortbewegung vorwärts (rückwärts).

*37. Dieselbe Uebung verbunden zur Schlange.

*38. Kehre links (rechts) aus dem Stütz nach mehrmaligem Vor- und Rückschwingen.

Bei einem Vorschwunge werden die Beine über den Barrenholmen, zum Niedersprung neben demselben geschwungen, wobei die rechte (linke) Hand bei der Kehre links (rechts) auf die Stelle der linken (rechten) Hand gestellt wird.

*39. Wende links (rechts) aus dem Stütz nach mehrmaligem Vor- und Rückschwingen.

Die geschlossenen Beine werden bei einem Rückschwunge über den Barrenholm, zum Niedersprung neben demselben geschwungen, wobei die rechte (linke) Hand bei der Wende links (rechts) auf die Stelle der linken (rechten) Hand gestellt wird.

40. Schwingen im Unterarmstütz.

*41. Wende aus dem Unterarmstütz nach mehrmaligem Vor- und Rückschwingen.

*42. Liegestützwechsel aus vorlings in rücklings.

*43. Seitschwingen.

Die Hände stehen auf beiden Holmen, eine vor der andern, die Schultern längs der Holmen.

44. Schwingen mit Rumpfdrehen beim Rückschwunge.

*45. Scheere rückwärts.

Schwingen aus dem Grätschsitz vor den Händen zum Grätschsitz mit halber Drehung beim Rückschwunge.

*46. Scheere rückwärts aus dem Sitz zur Kehre.

*47. Scheere rückwärts aus dem Reitsitz vor der linken (rechten) Hand.

48. Niederlassen zum Knickstütz mit immer größerer Beugung der Arme und Strecken aus demselben.

*49. Schwingen im Knickstütz.

*50. Anmunden vor der Hand.

Berühren des Holmes mit dem Munde.

*51. Wechselhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) im Liegestütz vorlings mit gebogenen Armen.

*52. Gleichhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) im Liegestütz vorlings mit gebogenen Armen.

*53. Wechselhandiges Stützeln vorwärts (rückwärts) im Liegestütz vorlings mit abwechselndem Streck- und Knickstütz.

*54. Stützeln vorwärts (rückwärts) im Liegestütz vorlings mit aufgelegten Unterarmen und Aufkippen wechselhandig.

*55. Kehre links (rechts) aus dem Reitsitz vor der rechten (linken) Hand, ohne Zwischenschwung.

*56. Kehre links (rechts) aus dem Reitsitz hinter der linken oder rechten Hand.

*57. Kehre links (rechts) aus dem Grätschsitz hinter den Händen.

*58. Kehre links (rechts) aus dem Sitz zur Kehre.

*59. Wende links (rechts) aus dem Reitsitz vor der linken oder rechten Hand.

*60. Wende links (rechts) aus dem Grätschsitz vor den Händen.

*61. Wende links (rechts) aus dem Sitz zur Kehre.

*62. Rolle vorwärts.

Ein Ueberschlagen vorwärts aus dem Grätschsitz in denselben, wobei die Oberarme auf die Holmen fallen.

*63. Ueberschlag vorwärts aus dem Streckstütz durch Fallen auf die Oberarme.

Nach mehrmaligem Schwingen fallen die Oberarme bei einem Rückschwunge auf die Holmen, wobei die Hände nach außen abgleiten und Ueberschlagen vorwärts erfolgt.

*64. Ueberschlag vorwärts mit nachgebenden Armen, aus dem Streckstütz.

Bei einem Rückschwunge werden die Arme gebeugt und es erfolgt der Ueberschlag zum Stande, wobei die Hände etwas abstoßen; wird am Ende des Barren geübt.

Uebungen an den wagerechten Doppelleitern.

1. Spannhang im Querhange mit Speichgriff an den äußeren Holmen beider Leitern.*)

2. Spannhang im Querhange mit links (rechts) Speichgriff an dem äußeren Holme der einen, und rechts (links) Riſtgriff an den Sproſſen der andern Leiter.

3. Seithang mit links (rechts) Riſtgriff an der äußern Seite des Holmes und rechts (links) Speichgriff an den Sproſſen derſelben Leiter.

4. Seithang mit links (rechts) Speichgriff und rechts (links) Ellgriff an den Sproſſen einer Leiter.

5. Seithang mit links (rechts) Riſtgriff an der äußeren Seite des Holmes und rechts (links) Ellgriff an den Sproſſen derſelben Leiter.

---

*) Die Uebungen 1—17 werden erſt im Hange mit Seit-, Vor- und Rück- und mit Kreisſchwingen, dann aber auch mit Hangeln in dieſen Hängen ohne und mit Seit-, Vor- und Rückſchwingen, ausgeführt.

6. Seithang mit Ellgriff beider Hände an den Sprossen einer Leiter.

7. Querhang mit links (rechts) Kammgriff an den Sprossen und rechts (links) Speichgriff an dem Holme derselben Leiter.

8. Seithang mit links (rechts) Kammgriff an der äußeren Seite eines Holmes und rechts (links) Speichgriff an den Sprossen derselben Leiter.

9. Querhang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Speich- und Ristgriff an den Holmen und Sprossen einer Leiter.

10. Querhang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Ristgriff an den Sprossen der einen und Ellgriff an dem inneren Holme der anderen Leiter.

11. Querhang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Speichgriff an dem äußeren Holme der einen und Ellgriff an dem inneren Holme der anderen Leiter.

12. Querhang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Speichgriff an dem äußeren Holme der einen und Ristgriff an den Sprossen der anderen Leiter.

13. Seithang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Ristgriff an der äußeren Seite des Holmes und Speichgriff an den Sprossen derselben Leiter.

14. Seithang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Speich- und Ellgriff an den Sprossen einer Leiter.

15. Seithang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Ristgriff an der äußeren Seite des Holmes und Ellgriff an den Sprossen derselben Leiter.

16. Querhang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Kammgriff an den Sprossen und Speichgriff an dem Holme derselben Leiter.

17. Seithang mit Griffwechsel je der hangfreien Hand mit Kammgriff an der äußeren Seite eines Holmes und Speichgriff an den Sprossen derselben Leiter.

18. Klimmhang auf Dauer und langsames Abstrecken zum gestreckten Hange.

a. Im Seithange:

mit Kamm- und Ristgriff an einem Holme.
mit Speichgriff an den Sprossen.

b. Im Querhange:

mit Ristgriff, mit Kammgriff } an den Sprossen beider Leitern.
mit Ellgriff, mit Speichgriff } an den mittleren Holmen beider Leitern.

*19. Querhang mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter und schwunghaftes Gegendrehen:

a. mit Seitgrätschhalte.
b. mit Quergrätschhalte.

*20. Dieselbe Uebung im Seithang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter.

*21. Drehhangeln vorwärts aus einem Spannhange im Seithange mit Ellgriff an den Sprossen einer Leiter und Gegendrehen zu halben Drehungen links und rechts.

Soll die Uebung mit Drehen links beginnen, so greift die linke Hand mit Ellgriff, während die rechte Speichgriff hat, worauf aus diesem Hange die je weitergreifende Hand mit Ellgriff greift, wodurch die hintere Hand durch die Drehung in Speichgriff kommt. — Die Fortbewegung geschieht durch Seitschwingen des drehenden Leibes und Halbkreisschwingen des je hangfreien Armes nach unten.

22. Liegehang vorlings im Seithange:)

a. mit Riftgriff an dem äußeren Holme einer Leiter
b. mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter

und Kniehang an dem inneren Holme der anderen Leiter.

*23. Hangeln in diesem Hange.

*24. Uebung 22 und 23 mit Fersenhang der Beine.

*25. Liegehang vorlings im Seithange mit Riftgriff an dem einen Holme und Kniehang am andern Holme derselben Leiter.

Die Beine werden durch die Sprossen gesteckt.

*) Die Uebungen 22—34 können im Streck- und Klimmhange geübt werden.

*26. Hangeln in diesem Hange.

*27. Liegehang vorlings im Querhange mit Speichgriff an beiden Holmen und Kniehang an den Sprossen derselben Leiter.

*28. Hangeln in diesem Hange.

*29. Liegehang vorlings im Querhange mit Knie- oder Fersenhang der gegrätschten Beine an den Außenseiten der Holme einer Leiter und

a. Ristgriff der Hände an den Sprossen.
b. Speichgriff der Hände an den Holmen.

*30. Hangeln in diesem Hange.

*31. Liegehang vorlings im Querhange zwischen beiden Leitern mit Kniehang an der Außenseite beider inneren Holmen und

a. Ristgriff an den Sprossen beider Leitern.
b. Ellgriff
c. Speichgriff } an den inneren Holmen beider Leitern.

*32. Hangeln in diesen Hängen.

*33. Querhang mit links (rechts) Unterarmhang an der äußern Seite des einen Holmes und

a. rechts (links) Speichgriff an dem andern Holme
b. rechts (links) Ristgriff an den Sprossen } derselben Leiter.

*34. Hangeln in diesen Hängen.

*35. Spannhang im Querhange mit links (rechts) Unterarmhang an der äußeren Seite eines Holmes der einen Leiter und

a. rechts (links) Ellgriff an dem innern Holme } der andern
b. rechts (links) Riſtgriff an den Sproſſen } Leiter.

*36. Hangeln in dieſen Hängen.

*37. Querhang im Unterarmhange an den äußeren Seiten der Holme einer Leiter.

*38. Hangeln in dieſem Hange.

*39. Querhang mit links (rechts) Unterarmhang an der äußeren Seite eines der inneren Holme beider Leitern und

a. rechts (links) Ellgriff an dem innern Holme } der andern
b. rechts (links) Riſtgriff an den Sproſſen } Leiter.

*40. Hangeln in dieſen Hängen.

*41. Unterarmhang bei ſeitgehaltenen Armen an den innern Holmen beider Leitern.

*42. Hangeln in dieſem Hange.

*43. Oberarmhang bei ſeitgeſtreckten Armen an den innern Holmen beider Leitern.

*44. Hangeln in dieſem Hange.

*45. Querhang mit Riſtgriff an den Sproſſen beider nahe gelegten Leitern und Ueberheben rückwärts:

a. aus dem Stande
b. aus dem Hange
} zum Stande und vorwärts zurück.

*46. Dieſelbe Uebung mit Speichgriff an den innern Holmen beider Leitern.

*47. Dieſelbe Uebung mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter.

*48. Dieſelbe Uebung mit:

a. Riſtgriff
b. Speichgriff
} an den Sproſſen einer Leiter.
c. Ellgriff an den innern Holmen beider Leitern.

*49. Querhang mit Riſtgriff an den Sproſſen beider Leitern und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Riſthang der Füße an den Holmen oder Sproſſen beider Leitern.

*50. Hangeln in dieſem Hange.

*51. Querhang mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Riſthang der Füße an den Sproſſen derſelben Leiter.

*52. Querhang mit Speich- oder Ellgriff an den innern Holmen beider Leitern und Ueberheben rückwärts

zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße an den Holmen oder Sprossen beider Leitern.

*53. Querhang mit Ristgriff an den Sprossen einer Leiter und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße an den Sprossen derselben Leiter.

*54. Seithang mit Ristgriff an der innern Seite eines Holmes und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße der geschlossenen oder gegrätschten Beine an dem andern Holme derselben Leiter.

*55. Seithang mit Ristgriff an der innern Seite eines der äußern Holme beider Leitern und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße der geschlossenen oder gegrätschten Beine an dem innern Holme der andern Leiter.

*56. Seithang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter und Ueberheben rückwärts zum Liegehang rücklings mit Risthang der Füße der geschlossenen oder gegrätschten Beine an einem Holme derselben oder der andern Leiter.

Reckübungen.

A. Uebungen an einem Holme der wagerechten Leitern.

1. Klimmhang auf Dauer im Seithange mit Riſtgriff.

2. Drehhangeln aus einem Spannhange im Seithange mit Riſtgriff der greifenden Hand und Gegendrehen zu halben Drehungen links und rechts.

*3. Seithang mit links (rechts) Unterarmhang, rechts (links) Riſtgriff.

*4. Seithang mit links (rechts) Unterarmhang, rechts (links) Oberarmhang.

*5. Hangeln in den Hängen 3 und 4.

*6. Unterarmhang im Seithange.

*7. Hangeln in dieſem Hange.

*8. Oberarmhang bei vorgeſtreckten Armen im Seithange.

*9. Hangeln in diesem Hange.

*10. Oberarmhang wechselarmig im Seithange zum Dauerhang an einem Arme.

*11. Seithang mit Ristgriff und rückwärts Ueberheben

a. aus dem Stande
b. aus dem Hange
} zum Stande und vorwärts zurück.

12. Seithang mit Kammgriff an der äußern Seite des Holmes.

13. Hangeln in diesem Hange.

14. Querhang mit Speichgriff.

15. Hangeln mit Seitschwingen in diesem Hange.

16. Hangeln mit Vor- und Rückschwingen in diesem Hange.

*17. Querhang im Unterarmhang.

*18. Querhang mit links (rechts) Unterarmhang, rechts (links) Speichgriff.

*19. Hangeln in den Hängen 17 und 18.

20. Klimmhang auf Dauer mit:

a. Kammgriff im Seithange.
b. Speichgriff im Querhange.

21. Klimmziehen mit:

a. Riſtgriff
b. Kammgriff } im Seithange.
c. Speichgriff im Querhange.

*22. Hangwechſel im Seithange aus Handhang in Unterarmhang, ein- und wechſelarmig.

*23. Hangwechſel im Seithange aus Unterarmhang in Oberarmhang, ein- und wechſelarmig.

*24. Hangwechſel im Seithange aus Handhang in Unter- und Oberarmhang.

25. Seithang mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Riſt- und Kammgriff.

26. Hangeln in dieſem Hange.

27. Griffwechſel je der hangfreien Hand aus Seit- in Querhang mit Drehung und Riſt- und Kammgriff.

28. Hangeln in dieſem Hange.

29. Hangeln mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Vorwärtsdrehen, aus Seit- in Seithang mit Riſtgriff.

30. Hangeln mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Rückwärtsdrehen, aus Seit- in Seithang mit Kammgriff.

B. Uebungen an einem Barrenholme.

*1. Liegehang vorlings im Querhange an einem Knie und Speichgriff beider Hände.

*2. Liegehang vorlings im Querhange an einem Knie und Speichgriff einer Hand, gleich- und wechselseitig.

*3. Liegehang vorlings im Querhange mit gekreuzten Beinen und Speichgriff beider oder einer Hand.

*4. Liegehang im Querhange an einem Knie und am Oberarm der entgegengesetzten Leibesseite und Hang mit Riſtgriff der andern Hand.

*5. Dieſelbe Uebung mit Schwingen des hangfreien geſtreckten Beines zum Sitz auf einem Schenkel.

*6. Abſchwung vorwärts mit Kammgriff der Hände.

Aus dem Seitſtande wird mit Riſtgriff der Hände zum Stütz vorlings geſprungen, worauf die Hände zum Kammgriff wechſeln und der Körper vorwärts bei geſtreckten Armen abſchwingt.

*7. Abſchwung vorwärts mit Riſtgriff der Hände.

*8. Abſchwung vorwärts mit Kammgriff der Hände und Aufknieen eines Beines zwiſchen den Armen.

*9. Abschwung rückwärts aus dem Seitsitz zwischen den Händen mit Ristgriff derselben und Fallen in den Kniehang.

*10. Dieselbe Uebung aus dem Stütz rücklings.

*11. Vorwärts Senken zum Kniehang, aus dem Seitsitz mit Kammgriff der Hände.

*12. Liegehang vorlings im Seithang mit Ristgriff beider Hände und dem linken (rechten) Knie zwischen denselben.

*13. Dieselbe Uebung mit Aufschwung vorwärts (rückwärts) zum Sitz auf einem Schenkel.

*14. Liegehang vorlings im Seithange an dem linken (rechten) Knie und beiden Händen mit Ristgriff an der inneren Seite des Kniees.

*15. Dieselbe Uebung mit Aufschwung vorwärts (rückwärts) zum Sitz auf einem Schenkel.

*16. Fortgesetzter Umschwung (Welle) rückwärts (vorwärts) aus dem Sitz auf einem Schenkel, mit Ristgriff (Kammgriff) der Hände neben dem Knie.

*17. Seitsitz auf beiden Schenkeln und Abschwung vorwärts (rückwärts) zum Kniehang, wobei die Hände von unten die Beine umfassen.

*18. Dieſelbe Uebung aus dem Sitz auf einem Schenkel.

*19. Fortgeſetzter Umſchwung vorwärts (rückwärts) aus dem Sitz auf einem Schenkel und Umfaſſen des Unterbeines.

*20. Hüftgelenkaufſchwung rückwärts (Felgaufſchwung) aus dem Seitſtande vorlings mit Kamm- oder Riſtgriff der Hände.

Nach einem Abſprunge mit dem linken (rechten) Fuß unter dem Reck, werden die geſtreckten Beine der Reckſtange nahe gebracht, wobei dann die Arme im Klimmhange den Körper zum Seitſtütz vorlings hinauf ziehen.

*21. Durchſchwung der Beine aus dem Seitſtande vorlings mit Riſtgriff der Hände zum Seitſtand rücklings und zurück.

*22. Liegehang rücklings im Seithange mit Riſtgriff der Hände und Riſthang der Füße zwiſchen den Händen (Neſt).

Aus dem Seitſtande vorlings wird der Leib ſo gegen das Reck geführt, daß die mit den Knieen an die Bruſt gezogenen Beine zwiſchen den Armen ruhen, wobei die Fußſpitzen an das Reck und die Hände gelegt werden und der Leib ſich durch die Arme und das Reck drängt, ſo daß der Rücken ſtark gebogen wird; der Kopf wird in den Nacken gelegt.

Uebungen an dem Stangen- und Klettergerüst.

A. Hangübungen.

1. Hangeln mit Speichgriff im Hange rücklings, an zwei schrägen Stangen.

2. Hangeln mit Speichgriff im Hange vor- und rücklings mit Vor- und Rückschwingen, an zwei schrägen Stangen.

3. Wechselhang mit Seitschwingen und Schenkelberührung der je hangfreien Hand im Hange vor- und rücklings mit Speich- und Ellgriff, an zwei schrägen Stangen.

4. Hangeln mit Seitschwingen im Hange rücklings mit Speichgriff, an zwei schrägen Stangen.

5. Hangeln ohne und mit Seitschwingen im Hange rücklings mit Speichgriff, an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts links (rechts).

6. Dieselbe Uebung an nur drei Stangen.

7. Hangeln mit Seitschwingen im Hange vorlings mit Speichgriff an nur drei Stangen auf- und abwärts.

8. Dieselbe Uebung an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts auf und ab.

9. Drehhangeln mit Seitschwingen und Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand mit Gegendrehen zu halben Drehungen, an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts links (rechts).

10. Hang mit Speichgriff im Schlußhang, an einer schrägen Stange.

11. Hangeln in diesem Hange mit Nachgriff.

12. Hang mit Seitschwingen und Speichgriff im Schlußhang, an einer schrägen Stange.

13. Hangeln mit Seitschwingen und Nachgriff in diesem Hange.

14. Hangeln mit Uebergriff in diesem Hange.

15. Dieselbe Uebung mit Seitschwingen.

16. Hang mit Ristgriff im gestreckten Hange des einen und Klimmhang des andern Armes, an einer schrägen Stange.

17. Hangeln in diesem Hange:

a. an einer schrägen Stange seitwärts auf und ab.

b. an der Reihe der schrägen Stangen vor- und rückwärts.

18. Ziehklimmen im Hange vorlings mit Speichgriff, an einer und zwei schrägen Stangen.

19. Hangeln aufwärts mit Ziehklimmen im Hange vorlings mit Speichgriff im Schlußhange und abwärts im Klimmhange, an einer schrägen Stange.

20. Dieselbe Uebung an zwei schrägen Stangen.

21. Hang mit Vor- und Rückschwingen an zwei senkrechten Stangen.

22. Hangeln in diesem Hange.

23. Hangeln vorwärts und rückwärts zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen:

a. mit Nachgriff.

b. mit Weitergriff.

c. mit Ueberspringen einer Stange.

24. Dieselbe Uebung schräg auf- und abwärts.

25. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Vor- und Rückschwingen zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen:

a. mit Nachgriff.

b. mit Weitergriff.

c. mit Ueberspringen einer Stange.

26. Dieſelbe Uebung ſchräg auf- und abwärts.

*27. Hangeln im Hange vorlings und rücklings mit Speich- oder Ellgriff der Hände, an zwei ſenkrechten und an zwei ſchrägen Stangen, mit Quergrätſchen.

*28. Dieſelbe Uebung mit Seitgrätſchen.

*29. Dieſelbe Uebung mit gleich- oder wechſelbeinigem Anferſen.

*30. Dieſelbe Uebung mit Knieaufreißen.

*31. Dieſelbe Uebung mit Seitgrätſchhalte.

*32. Dieſelbe Uebung mit Quergrätſchhalte.

*33. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speich- oder Ellgriff der Hände und Kniehang:

a. an der innern Seite
b. an der äußern Seite } zweier ſchräger Stangen.

*34. Dieſelbe Uebung mit Riſthang der Füße.

*35. Dieſelbe Uebung mit Ferſenhang der Füße.

*36. Hangeln im Liegehang rücklings mit Speich- oder Ellgriff der Hände und Riſthang der Füße, an zwei ſchrägen Stangen.

*37. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände und Hang der gekreuzten Füße an einer ſchrägen Stange.

*38. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände im Klimmhange und wechselbeinigem Kniehang mit schwunghaftem Gegendrehen, an einer schrägen Stange (Entern).

*39. Liegehang vorlings mit Rist- oder Kammgriff an der einen und Kniehang an der andern von zwei schrägen Stangen.

*40. Liegehang rücklings mit Rist- oder Kammgriff an der einen und Risthang der Füße an der andern von zwei schrägen Stangen.

*41. Hangeln seitwärts links (rechts) auf- und abwärts, in den Liegehängen 39 und 40.

An der schrägen Leiter.

42. Hang vorlings mit Seit- und Kreisschwingen in den bei den Steigeübungen angeführten Griffen.

43. Dieselbe Uebung im Hange rücklings.

44. Hangeln ohne und mit Seitschwingen in dem Hange vorlings.

45. Hang vorlings am Tau.

B. Steigeübungen.

An der oberen Seite der schrägen und an der senkrechten Leiter.

1. Steigen vorlings mit gleichzeitigem Greifen beider Hände.

2. Steigen vorlings mit Hülfe nur einer Hand.

3. Steigen seitlings.

4. Steigen rücklings.

*5. Steigen vorlings mit Umkreisen.

*6. Steigen vorlings bei gekreuzter Haltung der Beine und Arme.

*7. Steigen vorlings mit wechselbeinigem Rückwärtsspreizen.

*8. Steigen rücklings mit wechselbeinigem Knieanreißen.

*9. Steigen rücklings mit wechselbeinigem Vorwärtsspreizen.

10. Hüpfsteigen vorlings.

*11. Hüpfsteigen vorlings mit Grätschen nach jedem Hupfe.

*12. Hüpfsteigen vorlings mit beidbeinigem Anfersen nach jedem Hupfe.

*13. Uebung 11—13 an dem Sprossen- und Knotentau.

An der senkrechten Leiter.

*14. Steigen vorlings von einem Holme und Gegendrehen mit:

a. Griff an dem Holme.
b. Griff an den Sprossen.

*15. Steigen vorlings von einem Holme und Gegendrehen, im Wechsel mit Seitsteigen; Griff an dem Holme oder an den Sprossen.

*16. Steigen vorlings von einem Holme mit wechselbeinigem Kreuzen der Beine und Gegendrehen; Hände an dem Holme.

*17. Steigen vorlings von einem Holme mit Gegendrehen, im Wechsel mit Seitsteigen und wechselbeinigem Kreuzen; Hände an den Sprossen.

a. Das Kreuzen geschieht während des Drehens.
b. Das Kreuzen geschieht während des Seitsteigens.

An der oberen Seite der schrägen und an der senkrechten Leiter.

18. Hinksteigen vorlings.

*19. Hüpfsteigen vorlings im Sitzhocken.

*20. Hüpfsteigen vorlings aus dem gestreckten Stehen zum Sitzhocken und umgekehrt, mit beidarmigem Greifen der Hände.

21. Steigen vor- oder rücklings mit wechselarmigem Armkreisen.

*22. Hockwippen im Hangstehen vorlings bei standfesten Beinen auf den Sprossen und grifffesten Händen.

*23. Freisteigen vorlings an der oberen Seite der schrägen Leiter.

*C. Kletterübungen.

1. Wanderklettern schräg auf- und abwärts an der Reihe der senkrechten Stangen.

2. Klimmhang an beiden Händen und Kletterschluß mit nur einem Beine auf Dauer, an einer senkrechten Stange.

3. Klettern mit Kletterschluß nur eines Beines an einer senkrechten Stange.

4. Wanderklettern seitwärts, an der untern Seite der Reihe schräger Stangen.

5. Wanderkettern schräg auf- und abwärts, an der untern Seite der Reihe schräger Stangen.

6. Wanderklettern seitwärts an der obern Seite der Reihe schräger Stangen.

7. Wanderklettern schräg auf- und abwärts, an der obern Seite der Reihe schräger Stangen.

8. Klimmhang mit Kletterschluß der gegrätschten und stemmenden Beine auf Dauer, an zwei senkrechten Stangen.

9. Klettern mit Kletterschluß der gegrätschten Beine an zwei senkrechten Stangen.

10. Klettern mit Kletterschluß der gegrätschten Beine, an der untern Seite zweier schrägen Stangen.

11. Klettern mit Kletterschluß der gegrätschten Beine, an der obern Seite zweier schrägen Stangen.

12. Klettern aufwärts an einer schrägen Stange, abwärts an einer senkrechten und umgekehrt.

13. Klettern aufwärts mit Kletterschluß an einer schrägen Stange und Griff der Hände an zwei Stangen und Hangeln abwärts im Klimmhange an einer schrägen Stange.

14. Vorbeiklettern.

15. Klettern am Tau auf- und abwärts.

Das Tau wird so über den linken (rechten) Unterschenkel gelegt, daß es von innen nach außen über dem Schienbein und an der innern Kniefeite über dem Oberschenkel liegt, das rechte (linke) Bein wird dann mit seiner Ferse auf das Tau gelegt und mit der Wade fest gegen den linken (rechten) Unterschenkel gedrückt, wobei die Hände stets wechselnd übergreifen, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Hierauf werden die Arme wieder angezogen, die Beine, mit dem Knie bis zur Brust, gehoben, das Tau mit den Beinen festgehalten und die Arme durch Weitergreifen wieder gestreckt.

Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel.

1. Schaukeln und Abschnellen mit nur einem Beine.

*2. Schaukeln und Vorschwung der geschlossenen Beine.

*3. Schaukeln und Vorschwung der gegrätschten Beine.

4. Schaukeln im Unterarmhang an den Sprossen.

5. Schaukeln im Oberarmhang an beiden Holmen mit grifffesten Händen.

6. Schaukeln im Klimmhang vorlings, mit Speich- oder Ellgriff an den Holmen oder Rist- oder Kammgriff an den Sprossen.

*7. Dieselbe Uebung mit Seitgrätschen und Schließen der Beine während des Schwunges.

*8. Dieselbe Uebung mit Quergrätschen und Schließen der Beine während des Schwunges.

9. Dieselbe Uebung mit Kreuzen der Beine.

10. Dieselbe Uebung mit Aufferſen und Knieaufreißen ein- und beidbeinig.

*11. Dieselbe Uebung mit Anferſen und Knieanreißen ein- und beidbeinig.

12. Uebung 6—11 im Knickſtütz vorlings.

13. Uebung 6—11 im Klimmhang rücklings.

14. Schaukeln im Klimmhang vor- und rücklings mit Speichgriff an den Sproſſen (Seithang).

15. Dieselbe Uebung mit Speichgriff der einen Hand an den Sproſſen und Kamm- oder Riſtgriff der andern Hand an einem Holme.

Uebungen mit den kurzen Stäben.

1. Stabhalte rücklings mit Kammgriff der Hände.

Aus der Stellung (siehe Seite 120, 1.) wird der Stab von der Erde gehoben und rückwärts in die andere Hand gelegt, so daß beide Hände denselben mit nach vorn gerichteten Fingerspitzen umfassen.

2. Stabheben und Stabneigen hinter den Kopf.*)

3. Dieselbe Uebung in Verbindung mit Takt-, Nachstell- und Kibitzgang.

4. Stabneigen links und rechts mit gestreckten und einem gebogenen Arme.

5. Wende links (rechts) vorwärts und rückwärts.

6. Wende links (rechts) vorwärts und rechts (links) rückwärts.

7. Wende vorwärts mit beiden gestreckten oder gebogenen Armen.

---

*) Siehe Seite 121, Uebungen 4—10.

8. Stabsteigen vorwärts und rückwärts aus der Stabhalte vorlings.

a. Links vorwärts und links rückwärts zurück.
b. Rechts vorwärts und rechts rückwärts zurück.
c. Rechts vorwärts links nach, links zurück rechts nach.

9. Wende rückwärts und Stabsteigen rückwärts links, rechts.

10. Stabsteigen rückwärts und vorwärts aus der Stabhalte rücklings.

Ausgeführt wie Uebung 8.

11. Wende vorwärts und Stabsteigen vorwärts links, rechts.

*12. Stabwinden aus der Stabhalte vorlings.

Das linke (rechte) Bein wird von außen um den linken (rechten) Arm über den Stab zwischen beide Arme geführt, worauf der rechte (linke) Arm die Rückwende macht; hierauf: Vorwende rechts (links) und Rücktritt mit dem linken (rechten) Beine.

*13. Stabwinden aus der Stabhalte rücklings.

Vorwende mit beiden Armen. Umtritt des linken (rechten) Beines, Rückwende mit dem rechten (linken) Arm und Vorsteigen mit dem linken (rechten) Beine.

Uebungen am Rundlauf.

1. Hang mit gestreckten Armen und Beinthätigkeiten.

Siehe Seite 103, Uebungen 35—43.

2. Hang an einem Arme.

3. Hang mit gebogenen Armen.

4. Hang in den Unterarmen.

5. Wechselhang mit Schenkelberührung des je hangfreien Armes.

*6. Liegehang rücklings mit Nisthang der Füße in den Bügeln auf den Händen (Nest).

*7. Ueberschlagen aus dem Hange mit Abstoß der Füße von der Erde.

8. Verschränkter Stütz.

Die Achselhöhle liegt auf der über dem Bügel befindlichen Sprosse; Hände im Bügel.

9. Halbfreier Stütz.

Die Riemen werden von hinten nach vorn um die Arme gelegt; die vier Finger nach vorn.

*10. Ueberschlagen vorwärts aus dem Stütz zum Stande.

11. Durchschweben vorwärts im Hange und Niederspring nach vorn.

Der Uebende tritt mit den Bügeln in der Hand so weit zurück, daß Riemen und Arme gestreckt sind, springt dann mit gebogenen Armen und gestreckten oder angezogenen Beinen ab, schwebt durch die Mitte und springt nieder zum Stand.

12. Durchschweben vorwärts im Hange, Niederspring nach vorn, Umdrehen und Zurückschweben vorwärts.

13. Durchschweben vorwärts im Hange, Niederspring und Zurückschweben rückwärts.

14. Durchlaufen vorwärts durch die Mitte und Zurückschweben rückwärts mit gestreckten Beinen.

Das Durchlaufen beginnt mit gestreckten Armen und zurückgenommenen Riemen, worauf nach dem Niederspring am entgegengesetzten Ende, das Zurückschweben rückwärts mit gestreckten Beinen erfolgt.

15. Durchlaufen vorwärts durch die Mitte und Zurückschweben rückwärts mit hockenden Beinen.

16. Durchschweben vorwärts und Zurückschweben rückwärts ohne Niedersprung.

17. Schwingen im Hange mit Abstoß auf der Erde.

Der linke und rechte Fuß stößt abwechselnd unter dem Aufhängepunkte ab.

18. Schwingen im Hange mit gestreckten Armen ohne Abstoß von der Erde.

19. Schwingen im verschränkten Stütz mit wechselbeinigem Abstoß von der Erde.

20. Dieselbe Uebung im halbfreien Stütz.

21. Kreislaufen vorwärts im Wechsel mit Springen.

Nach je drei oder mehr Laufschritten stößt der innere oder äußere Fuß zum Sprunge ab.

22. Umfallen während des Laufens.

Nach mehreren Laufschritten heben sich die Beine von der Erde, strecken sich nach innen und werden nach vollendetem Kreisschwunge zum Beginn des neuen Laufes niedergesetzt.

* Vorübungen zum Schwingen, am Schwebebaume.

A. Am Stammende.

1. Grätschsprung zum Reitsitz.

2. Stützeln vorwärts im Wechsel mit Reitsitz.

3. Dieselbe Uebung rückwärts.

4. Dieselbe Uebung vorwärts und rückwärts.

5. Aufschwingen aus Reitsitz zum Sitzhocken oder Stehen hinter den Händen, und Niederlassen zum Reitsitz.

6. Gehen vorwärts (rückwärts) auf Händen und Füßen im gebeugten Liegestütz vorlings.

7. Stützeln vorwärts (rückwärts) im gestreckten Liegestütz vorlings.

8. Sprung zur Stützschwebe und Abschwung rückwärts zum Niedersprung.

9. Stützeln vorwärts (rückwärts) in der Stützschwebe im Reitstütz.

10. Sprung zum Sitzhocken oder Stehen hinter den Händen, und Niedersprung seitwärts links (rechts).

11. Sitzwechsel aus Reitsitz in Seitsitz und umgekehrt, mit und ohne Handhülfe.

Aus dem Reitsitz schwingt das linke (rechte) Bein über den Baum und es folgt mit einer Vierteldrehung links (rechts) Seitsitz; ebenso aus Seitsitz in Reitsitz.

B. An der Seite des Baumes.

1. Hüpfen zum Stütz vorlings.

a. mit
b. ohne } Zwischensprung.

2. Stütz vorlings wechselt mit Seitsitz und umgekehrt.

Nach dem Sprung zum Stütz, Drehen links (rechts) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln; ebenso zurück bei stützfesten Händen.

3. Mehrmaliges Hüpfen zum Stütz mit

a. Spreizen links (rechts).
b. Grätschen.

4. Spreizaufsitzen bei feststehenden Händen und Absitzen zum Stande oder Stütz vor oder hinter dem Baum.

Nachdem zum Stütz gesprungen worden, wird das linke (rechte) Bein zum Sitz auf einem Schenkel und dann auch mit

einer Vierteldrehung links (rechts) zum Reitsitz über den Baum geschwungen. Das Absitzen geschieht zum Stütz oder Stand vor oder hinter dem Baume mit halber Drehung vorher.

5. Stützschwebe im Seitstütz auf Dauer.

Aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln wird der Körper bei stützfesten Händen und geschlossenen Beinen gehoben und in der Schwebe gehalten.

6. Stütz- und Sitzwechsel im Seitsitz auf beiden Schenkeln, mit Fortbewegung seitwärts links (rechts).

7. Stütz- und Kniewechsel auf beiden Knieen, mit Fortbewegung seitwärts links (rechts).

8. Sprung zum Seitsitz zwischen den Händen mit halber Drehung links (rechts) und Niedersprung vorwärts mit Abstoß der Hände.

9. Spreizaufsitzen links (rechts) mit Lüften der gleichseitigen Hand zum Sitz auf einem Schenkel oder zum Reitsitz und Absitzen hinter dem Baum.

Beim Spreizaufsitzen links (rechts) wird das linke (rechte) Bein über den Baum geschwungen, zu gleicher Zeit aber die linke (rechte) Hand gehoben und das Bein durchgelassen, worauf die Hand sofort ihre vorige Stellung wieder einnimmt. Hierauf wird der Körper zum Sitz auf dem andern Schenkel gedreht, die linke (rechte) Hand gehoben und das linke (rechte) Bein über den Baum, zum Stand hinter denselben, geschwungen, wobei die losgelassene Hand wieder nachgreift.

10. Flankensprung links (rechts) zum Seitsitz seitlings von den Händen.

Die geschlossenen Beine werden nach dem Aufsprunge bei stützfesten Händen über den Baum, rechts (links) von den Händen, geschwungen.

11. Flankensprung links (rechts) zum Seitsitz zwischen den Händen.

Beim Sprunge links läßt die rechte, beim Sprunge rechts die linke Hand den Körper zum Sitz zwischen den Händen durch.

12. Flankensprung links (rechts) über den Baum.

Beim Sprunge links bleibt die linke, beim Sprunge rechts die rechte Hand am längsten stützfest.

13. Sitzwechsel aus Seitsitz auf der einen in Seitsitz auf der andern Seite mit Ueberschwingen der Beine und Hülfe der Hände.

14. Schraubenaufsitzen rückwärts. — (Spreizaufsitzen links (rechts) mit dreiviertel Drehung rückwärts.)

a. aus dem Stütz vorlings.

b. mit Anlauf.

Beim Aufsitzen links (rechts) spreizt das linke (rechte) Bein im Bogen rückwärts, mit Drehung links (rechts) zum Reitsitz.

15. Schraubenaufsitzen vorwärts. — (Spreizaufsitzen links (rechts) aus dem Stütz rücklings mit dreiviertel Drehung vorwärts.)

Beim Aufsitzen links (rechts) spreizt das linke (rechte) Bein im Bogen vorwärts, mit Drehung rechts (links) zum Reitsitz.

16. Schraubenaufsitzen rückwärts mit demselben Bein in ununterbrochener Bewegung. — (Schraube rückwärts.)

17. Scheere rückwärts links (rechts).

Aus dem Reitsitz werden die Beine, bei stützfesten Armen, bei einem Rückschwunge gekreuzt und wird zum Reitsitz mit halber Drehung links (rechts) gewechselt.

18. Beidbeiniger Kniesprung zum Niedersprung vorwärts.

19. Beidbeiniger Kniesprung zum Niedersprung rückwärts.

20. Beidbeiniger Kniesprung zum Sitzhocken oder Stehen auf dem Schwebebaume.

21. Beidbeiniger Kniesprung zum Niedersprung vorwärts mit einer viertel oder halben Drehung.

22. Dieselbe Uebung rückwärts.

23. Abhurten. — (Rückschwung aus dem Stütz zum Niedersprung.)

24. Vorschwingen aus dem Stütz rücklings oder aus dem Seitsitz zum Niedersprung.

25. Hocke zwischen den Händen zum Stand auf dem Schwebebaume.

*Vorübungen zum Stabspringen.

1. Aufstellung.

Antreten! und hierauf:

Acht! Die Zweien vier Schritte vorwärts! — **Marsch!**

Die Uebenden stellen sich mit Fühlung in Stirn; der Stab wird von der rechten Hand mit nach unten gerichteter Spitze schräg über der rechten Schulter getragen, der rechte Ellenbogen liegt an der Hüfte an, der Unterarm ist rechtwinklig emporgenommen und die Füße befinden sich in der Grundstellung.

2. Stellung.

Acht! Stellung!

Den Stab läßt man durch die heranziehende rechte Hand herabgleiten bis zur senkrechten Stellung neben der rechten kleinen Zehe und rückt die Hand bis zur Schulter hinauf.

3. Das Umwechseln der Stäbe.

Acht! Stäbe wechselt — **um!**

Der Stab wird von der linken (rechten) Hand erfaßt und nach dieser Seite hingenommen. — Der Befehl erfolgt, sobald man den Stab nach einer andern Seite haben will, und wird bei jeder Uebung angewendet, da jede derselben links und rechts ausgeführt werden soll.

4. Auslage rückwärts.

Acht! Zur Auslage rückwärts! — **Stellt!**

Wird rechts und links in zwei Zeiten, Anfangs nach Zählen, geübt. — Auf: **Eins!** wird der linke (rechte) Unterarm wagerecht quer über den Leib nach rechts (links) geführt und mit der linken (rechten) Hand der Stab so umfaßt, daß der Daumen nach vorn und die flache Hand nach oben und vorn gerichtet sind; zu gleicher Zeit rückt die rechte (linke) Hand bis zur vollen Streckung des Armes hinauf. — Auf: **Zwei!** wird der ausgestreckte rechte (linke) Arm nach hinten herabgenommen, der rechte (linke) Fuß tritt um Schulterbreite, Ferse hinter Ferse, zurück und nimmt die Körperschwere auf sich. Die Brust bleibt noch möglichst nach vorn gewendet. Der von beiden Händen getragene Stab ist rechtwinklig gegen die Stirnlinie gerichtet.

In der so erhaltenen Lage wird der Stab stets zum Sprunge und auch zum Anlauf getragen. Es ist wichtig, ihn in derselben fest zu halten, damit dann beim Einsetzen zum Sprunge kein Schwanken entstehe. Der dicht am Leibe anliegende linke (rechte) Unterarm trägt hierbei zur sichern Erhaltung der Stabauslage bei.

5. Auslage vorwärs.

Acht! Zur Auslage vorwärts! — **Stellt!**

Wird wie Uebung 4, nur mit dem Unterschiede ausgeführt, daß auf: **Zwei!** bei der Stabhalte rechts (links) der linke (rechte) Fuß um Schulterbreite vortritt.

6. Einsetzen des Stabes.

Acht! Stab — **ein!**

Der in der Auslagehalte (4) befindliche linke (rechte) Arm wird vorgestreckt, der rechte (linke) gehoben und angezogen, so daß seine Hand an der rechten (linken) Schulter zu liegen kommt

die Stabspitze wird mit einem Stoß in der verlängerten Schrittlinie in den Boden gesetzt.

Soll dies nach einander einige Male geübt werden, so werden auf den Befehl:

Acht! Stab — **auf!**

der Stab und die Arme erst in die Auslagehalte zurückgenommen; soll dagegen aus „Stab ein" unmittelbar die Stellung (2) wieder eingenommen werden, so erfolgt dies auf den Befehl:

Acht! Stellung!

und zwar in umgekehrter Ordnung nach Uebung 4.

7. Beinschwingen zum Sprunge.

Acht! Beinschwingen zum Sprunge! — **Schwingt!**

In zwei Zeiten, erst nach Zählen, dann ohne Zählen.

Auf: **Eins!** hebt sich der vordere Fuß ein wenig, tritt wieder nieder und die Körperlast geht auf ihn über, indem der hintere Fuß pendelartig rechts (links) am Stabe vorbei und mit abwärts gestreckter Fußspitze vorschwingt.

Auf: **Zwei!** schwingt der rechte (linke) Fuß wieder zurück, tritt nieder und nimmt die Körperlast wieder auf. — Der um eine Fußlänge vor dem vorgesetzten Fuß eingesenkte Stab geht hierbei aus seiner schrägen Lage durch die Vorbewegung des Körpers in eine mehr senkrechte Stellung über und auf: **Zwei!** in die schräge Lage wieder zurück. Nachdem diese Uebung einige Male nach Zählen geübt ist, läßt man sie unter Angabe der Anzahl Schwingungen ohne Zählen wiederholend ausführen, wozu dann befohlen wird:

Acht! Dreimal Beinschwingen zum Sprunge! — **Schwingt!**

bei welcher Ausführung nun das vorhin erwähnte Vor- und Zurückschwingen des Körpers eintritt.

8. Sprung ohne Drehung.

Acht! Sprung ohne Drehung! — **Springt!**

Unter Benutzung der vorigen Uebungen schwingt der hintere Fuß kräftig vor, worauf der andere Fuß abstößt und beide geschlossen niederspringen, und zwar so weit vor der Einsetzstelle, als der hintere Fuß von derselben erst zurückstand. — Der Stab bleibt mit seiner Spitze in der eingesetzten Stelle stehen, wird aber seiner Länge nach mit vorgenommen, wobei die Hände, am Stabe festbleibend und den Körper stützend, diesen mit vorschieben.

Nach dem Niedersprunge stehen die geschlossenen Füße und der Körper vor dem noch in der eingesetzten Stelle feststehenden Stab, den die nach hinten gerichteten Hände halten. — Soll nun der Sprung sogleich nach derselben Richtung hin erneuert werden, so wird befohlen:

Acht! Stab vorwärts — **ein!**

worauf der Stab, unter Zurücktreten des rechten (linken) Fußes wieder in gleicher Weise wie vorhin vor dem vorderen Fuße in den Boden eingesetzt wird und der Sprung so mehrere Male wiederholt werden kann. — Sollen die Uebenden aber nach dem Niedersprunge den Sprung nach der entgegengesetzten Richtung erneuern, so wird befohlen:

Acht! Links um — **kehrt!**

Der Stab bleibt dann in seiner eingesetzten Stelle in schräger Stellung und die Uebenden kehren sich mit grifffesten Händen und halber Wendung um, worauf sie dann sogleich in einer zweiten Zeit den linken (rechten) Fuß vorsetzen.

9. Das Hülfegeben beim Sprung mit Drehung.

Acht! Die Zweien Stab — **weg!**

Auf diesen Befehl lassen die Zweien, welche nach Uebung 1 vier Schritte von den Einsen entfernt stehen, den Stab so nie-

der, daß er in grader Richtung nach vorn auf der Erde zu liegen kommt, sie selbst aber richten sich sofort wieder zur gehabten Stellung auf. Dann wird befohlen:

Acht! Die Zweien links um — **kehrt**! hierauf:

Acht! Stirn gegen Stirn! — **Marsch**!

worauf sich die Zweien mit Nachstellschritten links seitwärts den Einsen gegenüberstellen. Dann:

Acht! Die Zweien zur Hülfeleistung! — **Vor**!

worauf die Zweien an ihren Gegner herantreten, den linken (rechten) Fuß mit dem innern Fußrand gegen den Stab der Einsen setzen, den rechten (linken) Fuß aber zwischen die Füße derselben in Seitschrittstellung vorstellen und mit der linken (rechten) Hand den Stab zwischen den Händen der Einsen, mit der rechten (linken) deren linken (rechten) Oberarm erfassen.

10. Sprung mit Drehung.

Acht! Die Einsen Sprung mit Drehung! — **Springt**!

Die Einsen machen die Bewegung wie zum Sprunge ohne Drehung (7), die Zweien aber treten mit dem rechten (linken) Fuße den Einsen im Sprunge nach, indem sie zugleich unter kräftigem Zug mit der linken (rechten), und Schub mit der rechten (linken) Hand die Einsen so herumschwingen, daß sie nach dem Niedersprunge mit dem Gesicht der Absprungsstelle zugekehrt stehen. — Hiernach wird der Sprung mit Drehung von den Zweien, unter Hülfeleistung der Einsen, ausgeführt.

Sobald der Sprung auf diese Weise genügend dargestellt wird, wird er auch ohne Hülfeleistung auf den Befehl:

Acht! Sprung mit Drehung! — **Springt**! geübt.

11. Gehen in der Auslage des Stabes.

Acht! Im Auslagegang! — **Marsch**!

Nachdem mit Auslage angetreten, wird in gewöhnlicher Weise vorwärts gegangen, wobei der erste Schritt stets mit dem in Auslage vorstehenden, kurz aufgehobenen Fuß beginnt; ebenso wird beim Befehl:

Acht! Abtheilung — **halt!**

der letzte Schritt mit demselben zum Sprunge vorgesetzten Fuße gemacht, weshalb das: **Halt!** stets auf den rechten (linken) Niedertritt erfolgen muß.

12. Laufen in der Auslage des Stabes.

Acht! Im Auslagelauf! — **Marsch!** — **Marsch!**

Acht! Abtheilung — **halt!**

welches Laufen in kurzen Laufschritten und in schnellerem Tacte als das Gehen auszuführen ist.

13. Gehen und Laufen in der Auslage des Stabes und Einsetzen desselben.

Acht! Im Auslagelauf! — **Marsch!** — **Marsch!**

Acht! Abtheilung mit Stab ein — **halt!**

wobei mit dem Niedertritt des letzten Schrittes das Einstoßen des Stabes erfolgt, und ist streng darauf zu halten, daß dies Einstoßen genau auf die verlängerte Laufslinie fällt.

14. Sprung ohne Drehung mit Angang oder Anlauf.

Acht! Mit sieben Gang- oder Laufschritten, Sprung ohne Drehung! — **Marsch!**

worauf der Stabsprung ohne Drehung nach dem siebenten Schritt sofort gradeaus erfolgt.

15. Sprung mit Drehung mit Angang oder Anlauf.

Acht! Mit neun Laufschritten, Sprung mit Drehung! — Marsch! — Marsch!

Bei dem Sprunge mit Angang oder Anlauf unter Einhaltung einer bestimmten Schrittzahl muß stets die angesetzte Schrittzahl eine ungerade sein, weil derselbe Fuß, der den Antritt macht, auch den letzten Tritt zum Sprunge zu machen hat. Es ist auf genaue und sichere Ausführung zu sehen, so wie, daß die Bewegungen im Takte ausgeführt und zu den Niedersprüngen stets die Hüften erst gestreckt werden.

Anhang.

I. Turnordnung.

A. Sommerordnung für Knaben.

I. Woche	Schwebeübungen. — Barren. (Vorübungen zum Stabspringen.) Uebungen mit dem langen Schwungseil. — Uebungen am Stangen- und Klettergerüst. (Vorübungen zum Schwingen.)
II. Woche	Freispringen hoch und weit. — Reckübungen. Tiefspringen. — Barren.
III. Woche	Bockspringen. — Uebungen am Stangen- und Klettergerüst. Stürmen (Sturmspringen). — Uebungen an den wagerechten Doppelleitern.

B. Winterordnung für Knaben.

I. Woche	Schwebeübungen. — Uebungen mit den kurzen Stäben. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil. — Barren.
II. Woche	Freispringen hoch. — Uebungen an den wagerechten Doppelleitern. Freispringen weit. — Uebungen am Stangen- und Klettergerüst.

III. Woche { Uebungen mit dem kurzen Schwungseil. — Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel. Bockspringen. — Reckübungen.

IV. Woche { Stürmen (Sturmspringen). — Uebungen an den wagerechten Doppelleitern. Rundlauf. — Uebungen am Stangen- und Klettergerüst. (Vorübungen zum Schwingen.)

C. Sommer- und Winterordnung für Mädchen.

I. Woche { Rundlauf. — Uebungen mit den kurzen Stäben. Uebungen mit dem langen Schwungseil. — Barren.

II. Woche { Freispringen hoch, weit und tief. — Uebungen an den wagerechten Doppelleitern. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil. — Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel.

III. Woche { Rundlauf. — Uebungen mit den kurzen Stäben. Stürmen. — Uebungen am Stangen- und Klettergerüst.

IV. Woche { Schwebeübungen. — Reckübungen. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil. — Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel.

II. Turnspiele.

Es giebt nur wenige Jugendspiele, welche allen in der Einleitung dieses Buches erwähnten Anforderungen, die man an ein gutes Turnspiel zu machen hat, entsprechen. Eine Auswahl der besten für Turner der ersten und zweiten Stufe passenden Spiele geben wir im Folgenden.*)

A. Spiele für Knaben und Mädchen.

1. Zeck.

Die Spieler stehen in ungeordneter Schaar umher; einer derselben, der Zeckmann, sucht einen anderen beliebigen Spieler zu erhaschen, der sich ihm im Laufe zu entziehen strebt. Wird der Verfolgte erreicht, so erhält er vom Zeckmann einen Schlag mit der Hand und wird dadurch selber Zeckmann, während der erste in die Zahl der übrigen Spieler zurücktritt.

2. Schneidezeck.

Dem vorigen ähnlich, nur suchen hier die Spieler die Linie zwischen dem Zeckmann und dem Verfolgten im Laufe zu

---

*) Bei der Wahl und Beschreibung der angeführten Spiele haben wir außer der eigenen Erfahrung folgende Werke zu Rathe gezogen:

Kloß, Weibliche Turnkunst. — Lübeck, Deutsche Turnkunst. — Böttcher, Turnübungen. — Gutsmuths, Jugendspiele, neu aufgelegt von Klumpp. — Alle Diejenigen, welche eine größere Zahl guter Spiele kennen zu lernen wünschen, verweisen wir auf letztgenanntes Buch.

durchschneiden. Ist einer zwischen Beiden hindurchgelaufen, so muß der Zeckmann diesen verfolgen, und so fort jeden der Schneidenden, bis er einen erreicht, der nun Zeckmann wird.

3. Den Dritten abschlagen.

Die Spieler, welche eine gerade Zahl ausmachen müssen, stellen sich in einem Doppelkreise paarig hinter einander, das Gesicht kreiseinwärts, auf. Ein Paar bleibt übrig. Dieses theilt sich in den Abschläger und den Dritten. Letzterer bleibt vorläufig in der Mitte des Kreises stehen, der Abschläger aber geht außerhalb des Kreises mit einem Plumpsack bewaffnet herum. Plötzlich stellt sich der Dritte vor irgend ein Paar, und sobald der Abschläger dies merkt, eilt er auf den hinten Stehenden des eben gebildeten Dreilings zu, um ihm einen Schlag mit dem Plumpsack zu versetzen. Der Gefährdete sucht vorher zu entkommen, indem er sich als Dritter vor ein anderes Paar stellt, dessen Hintermann nun wieder in Gefahr kommt. Erreicht der Abschläger einen der Hintermänner, ehe dieser sich vor ein anderes Paar stellen konnte, mit dem Plumpsack, so wird der Erreichte Abschläger, der vorige Abschläger aber tritt als Dritter vor ein Paar. Die Läufe des Dritten müssen innerhalb, die des Abschlägers außerhalb des Kreises geschehen. Um das Durchschlüpfen zwischen den Paaren zu erleichtern, müssen dieselben wenigstens je drei Schritte Abstand haben.

4. Kreislaufen.

Die Spieler stehen im Kreise, das Gesicht kreiseinwärts. Einer geht außen um den Kreis herum und berührt irgend Einen aus dem Kreise mit der Hand. Sogleich muß der Berührte in entgegengesetzter Richtung um den Kreis laufen, um nach beendetem Umlauf wieder in seinen leeren Platz einzurücken. Zu gleicher Zeit eilt aber auch der Umgänger in der angefangenen

Richtung um den Kreis, und wer von Beiden zuerst an den leeren Platz kommt, nimmt ihn ein, der Uebrigbleibende setzt den Umgang fort. Die Läufe müssen stets außerhalb des Kreises geschehen.

5. Schlaglaufen.

Man steckt einen drei Fuß hohen Stab in die Erde und hängt daran eine Mütze oder einen anderen leicht abnehmbaren Gegenstand. Dann mißt man von dem Stabe nach einer Seite 25 Schritte ab (A), nach der entgegengesetzten 40 Schritte (B). Die Spieler vertheilen sich nun auf die mit A. und B. bezeichneten Male, und die auf B. stehenden nehmen einen Plumpsack.

Zwei möglichst gleiche Läufer (nach eigener oder der Wahl eines Andern) treten dem Stab auf beiden Malen gegenüber und laufen zugleich auf ein gegebenes Zeichen ab. Der Läufer von A. muß die Mütze abnehmen, umkehren und sein Mal wieder zu erreichen suchen, ehe der Läufer von B., der gradeaus läuft, ihn einholen kann. Wird A. von B. eingeholt, so wird er von diesem mit Plumpsackschlägen auf den Rücken in sein Mal getrieben. Nun hängt A. die Mütze wieder auf, und ein neues Paar tritt zum Laufe an. Die Spielerzahl darf nicht viel über dreißig steigen.

6. Reifenwerfen.

Jeder Spieler hat einen Stab und einen Reifen. Die Spieler stellen sich im Kreise, 12—20 Schritte von einander entfernt, auf. Der Erste nimmt seinen Reifen auf den Stab und schleudert ihn mit dem Stabe in hohem Bogen dem Nachbar zu, der den Reifen mit dem Stabe auffängt und ihn ebenso weiter befördert, so daß der Reifen die Runde macht. Inzwischen hat auch der Zweite seinen Reifen auf den Stab genommen und schleudert ihn weiter, so daß nach und nach alle Reifen

die Runde machen, die nach links oder rechts herumgeht. Man kann auch die eine Hälfte der Reifen nach links, die andere nach rechts herum gehen lassen, so daß zwei benachbarte Spieler zugleich sich die Reifen zuwerfen, die an einander vorbeifliegen und zugleich von Beiden aufgefangen werden. Oder man kann sämmtliche Reifen der Reihe nach einem Spieler zuwerfen, der sie dann wieder der Reihe nach zurückgehen läßt.

7. Balltreiben.

Man benutzt dazu einen Ball, der einen halben bis einen Fuß Durchmesser hat. Für Mädchen und jüngere Knaben eignet sich besonders ein mit Luft gefüllter hohler Gummiball; für größere Knaben kann der Ball von Leder mit Kälberhaaren gestopft sein.

Die Spieler theilen sich in zwei an Kräften möglichst gleiche Hälften. Diese Parteien stellen sich in grader Linie 15—20 Fuß von einander gegenüber auf. Hinter jeder Partei muß noch ein freier Raum von 40—50 Fuß Länge sein, dessen Grenze auf jeder Seite das Mal bildet. Einer aus der Gesellschaft wirft nun den Ball möglichst weit den Gegnern zu. Diese suchen ihn so nah als möglich der Gegenpartei aufzuhalten, müssen ihn aber dann von der Stelle, wo er aufgehalten oder aufgefangen ist, den Gegnern wieder zuwerfen. So geht das Ziel des Spieles dahin, durch möglichst weites Werfen und möglichst nahes Aufhalten des Balles ihn endlich über das Mal der Gegenpartei zu treiben. Dabei ist noch zu beachten, daß jedesmal Derjenige wirft, der den Ball zuletzt aufgehalten hat.

Der Ball darf zwar in seinem Fluge aufgehalten, aber nicht unmittelbar zurückgeschlagen werden. Nach Uebereinkunft kann auch der Ball nicht blos von der Stelle, wo er aufgefangen, sondern auch rechts oder links davon aus einer Linie,

die überall von der Gegenpartei so weit entfernt ist, als die Fangstelle, geworfen werden.

B. Spiele für Knaben.

8. Fuchs ins Loch.

Für den Fuchs wird ein Mal gewählt. Von diesem aus darf er drei Schritte gehen, dann muß er hinkend die Spielerschaar verfolgen und Einen mit dem Plumpsack zu treffen suchen. Der Getroffene ist Fuchs, und wird von den Spielern mit Plumpsackschlägen ins Mal gejagt. Der vorige Fuchs tritt zu den Spielern.

Setzt der Fuchs ab, das heißt, stellt er das Hangbein nieder, so wird er ebenfalls mit Plumpsäcken ins Mal gejagt. Wer den Fuchs während des Hinkens anrührt, wird selber Fuchs. Der eben gewesene Fuchs ist im nächsten Spiele schlagfrei.

9. Schwarzer Mann.

Auf die eine Grenze des Spielplatzes stellt sich die Schaar der Spieler, auf die andere, gegenüberliegende, der zum schwarzen Mann Gewählte. Dieser, durch ein um den Arm gebundenes Tuch kenntlich, geht mit dem Rufe: „Fürchtet Ihr Euch vor dem schwarzen Mann?“ der Schaar entgegen, welche nun, Alle zugleich, mit dem Rufe: „Nein, nein!“ ihm entgegenlaufen. Jetzt sucht der schwarze Mann Einen aus der Schaar zu erhaschen, um ihm mit der flachen Hand drei Schläge zu ertheilen. Der so Gefangene ist nun ebenfalls schwarzer Mann. Die schwarzen Männer gehen nun auf das Mal, von dem die Spieler ausliefen, und diese auf das gegenüberliegende. Nachdem der hinzugekommene schwarze Mann sich durch das Tuch um den Arm kenntlich gemacht, beginnt das Spiel von Neuem, und so fort, bis alle Spieler schwarze Männer geworden sind.

Kommt der letzte Spieler, oder einige letzte, dreimal ungeschlagen durch die schwarzen Männer hindurch, so haben sie sich freigespielt. Zu bemerken ist noch, daß, wer über die Grenzen des Spielplatzes läuft, ebenfalls schwarzer Mann wird, und daß die schwarzen Männer, wie die übrigen Spieler, stets zusammen auslaufen müssen.

10. Bärenschlag.

Das Spiel kann auf einem freien, oder besser noch auf einem mit Hindernissen bestandenen Platze gespielt werden. — Für den Bären wird ein Mal gewählt. Derselbe läuft von dem Male aus und sucht einen der Spieler zu erhaschen, um ihm einen Schlag zu geben. Ist Einer geschlagen, so suchen Beide, der Geschlagene und der Bär, möglichst schnell das Mal zu erreichen, weil sie bis dorthin von den Spielern durch Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken getrieben werden. Der Geschlagene ist nun ebenfalls Bär. Beide Bären reichen sich nun die Hand und gehen zusammen aus dem Mal, um zu schlagen. Sie dürfen dies jedoch nur mit der äußeren freien Hand thun. Sobald Einer geschlagen ist, lassen sie los und eilen aufs Mal, wohin sie wieder mit Schlägen verfolgt werden. So wird die Zahl der Bären allmälig größer. Alle Bären müssen jedesmal Hand in Hand, eine Kette bildend, ausziehen, und nur die Aeußersten der Kette dürfen mit den freien Händen schlagen. Löst sich die Kette, ehe Einer geschlagen ist, so werden die Bären ins Mal geschlagen. Die Spieler dürfen durch Gegenlaufen versuchen, von vorn die Kette zu sprengen. Durch Schlagen oder von hinten darf nicht gesprengt werden; wer dies thut, ist Bär. Die Bären dürfen, wenn sie ins Mal getrieben werden, sich nicht vertheidigen. Das Spiel dauert so lange, bis Alle Bären geworden sind.

11. Kettenreißen.

Zwei gleichzählige, an Kräften möglichst gleiche Gespielschaften stellen sich, jede in grader Linie und Hand in Hand, einander gegenüber in einer Entfernung von 30 Schritten auf. Aus der einen Reihe läuft nun der Erste in heftigem Laufe gegen die andere Reihe, um dieselbe durch Gegenlaufen zu sprengen. Gelingt ihm dies, so wählt er sich Einen von den Beiden, zwischen denen er die Kette gesprengt hat, und kehrt mit diesem zu seiner Reihe zurück, wo er selbst an seine alte Stelle tritt, der Gewonnene aber als Letzter sich der Reihe anschließt. Gelingt dem Läufer das Sprengen der Kette nicht, so tritt er selbst als Letzter an die Kette, die er nicht zu sprengen vermochte. Darauf läuft in gleicher Weise der Erste der anderen Reihe gegen die erste und sucht diese zu sprengen, und so versuchen die Glieder jeder Kette der Reihe nach die andere Kette zu sprengen, wobei abwechselnd Einer der ersten, dann Einer der zweiten Kette ausläuft. Das Spiel kann als beendet gelten, wenn Alle einmal ausgelaufen sind, aber es wird in der That beendet, wenn die Glieder der einen Kette bis auf Einen durch wiederholte Sprengungen zum Anschluß an die andere Kette gezwungen worden sind.

12. Barlauf.

Das schönste Turnspiel. Auf einem ebenen Platze, der ein Rechteck von etwa 60—80 Fuß Länge und 30—40 Fuß Breite bildet, stellen sich zwei Parteien so auf, daß jede eine der kleineren Seiten des Rechtecks einnimmt. Die Zahl der Spieler muß wenigstens 16 betragen, und kann nicht über 100 hinausgehen. Zwei der Spieler, welche den Uebrigen in Bezug auf ihre Spielfertigkeit am meisten bekannt sind, theilen die Schaar in zwei Parteien. Rechts von dem Aufstellungsmale jeder Partei,

von diesem 12—15 Fuß entfernt, wird an den Langseiten des Rechtecks ein Gefangenenmal bezeichnet. Es läuft nun Einer aus, diesem entgegen kommt von der gegenüberstehenden Partei ein Anderer, welcher das Recht hat, jenen zu schlagen, der aber von seiner Partei wiederum dadurch gedeckt wird, daß Einer derselben ausläuft, um den früher Ausgelaufenen der Gegenpartei zu schlagen. Ueberhaupt gilt das Gesetz, daß jeder früher Ausgelaufene von dem später Ausgelaufenen geschlagen werden kann. Durch den Schlag, oder auch nur durch leise Berührung, wird man zum Gefangenen. Sobald Einer geschlagen ist, ruft der Schläger: „Halt!", worauf das Spiel unterbrochen wird, bis der Gefangene sich auf das Gefangenenmal der Partei, die ihn geschlagen, gestellt hat, und zwar so, daß er bei gegrätschten Beinen mit dem linken Fuße am Male steht, und die rechte Hand nach seiner Partei hinüberstreckt. Kommt noch ein Gefangener hinzu, so nimmt dieser dieselbe Stellung ein, indem er mit seinem linken Fuße an dem rechten des früher Gefangenen steht und seine linke Hand in die rechte desselben legt. Drei, bei einer großen Spielerzahl auch sechs, Gefangene machen ein Spiel aus. Die Gefangenen können dadurch erlöst werden, daß es Einem von ihrer Partei gelingt, ohne geschlagen zu werden bis zu ihnen zu gelangen und den ihm Nächsten zu berühren. Ist dies geschehen, so ruft der Erlöser laut: „Erlöst!", worauf ebenso wie beim: „Halt!" das Spiel unterbrochen wird, während die Gefangenen zu ihrer Partei zurückkehren. Die Gefangenen müssen stets gedeckt werden, weshalb die rechts stehenden Spieler aufzumerken haben, ob von der Gegenpartei Einer mit der Absicht des Erlösens herüberkomme. Merken sie dies, so laufen sie nach ihm aus, um durch Schlagen ihn am Erlösen zu hindern.

Das Auslaufen der Spieler braucht nicht in bestimmter Ordnung zu erfolgen, doch müssen, um Verwirrungen zu ver-

meiden, immer nur Einzelne auslaufen. Jeder muß nur nach einem Gegner auslaufen, dem er im Laufe gewachsen ist. Die früher ausgelaufenen Spieler, deren Wirksamkeit durch die später auslaufenden aufgehoben wird, laufen auf das Mal zurück, um alsbald von Neuem auszulaufen. Glückt es Einem, ungeschlagen über das Mal seiner Gegner zu kommen, so kann er frei um den Spielplatz herum zu seiner Partei zurückkehren, wodurch jedoch keine Unterbrechung des Spieles eintritt. — Wer seitwärts über die Grenzen des Platzes läuft, ist gefangen. — Bei jeder Unterbrechung des Spieles gehen alle Spieler auf ihr Mal zurück; erst wenn alle auf dem Mal sind, beginnt das Spiel von Neuem.

13. Ballschlagen.

Nächst dem Barlauf das schönste Turnspiel. Die Zahl der Spieler kann zwischen 10 und 60 wechseln. Der Spielplatz muß 150—300 Fuß lang, und 80—100 Fuß breit sein. Am einen Ende desselben befindet sich das Schlagmal, 15 Fuß von diesem, auf der linken Seite der Schläger, das Sprungmal und 80—100 Fuß davon das Laufmal. Die Spielerschaar wird wie beim Barlauf durch zwei der besseren Spieler in zwei gleiche Theile getheilt, von denen einer den Fang, der andere den Schlag hat, worüber das Loos entscheidet. Die Schläger begeben sich aufs Schlagmal, die Fänger vertheilen sich auf dem ganzen Platz so, daß der Ball überall gefangen werden kann. Sobald ein Schläger geschlagen hat, tritt er aufs Sprungmal und wartet eine günstige Gelegenheit zum Hinauslaufen ab. Wird ein kräftiger Schlag geführt, oder der Ball durch Werfen aus dem Spiele gebracht, so laufen die auf dem Sprungmal Stehenden und der Schläger hinaus auf das Laufmal, von wo sie wiederum in einem günstigen Augenblick auf das Schlagmal zurückkehren, und dann wieder das Recht

haben, zu schlagen. Ist die Schlagschaar durch irgend etwas verhindert worden, aus den hinausgelaufenen Schlägern neue zurückzusenden, so hat der letzte noch im Schlagmal befindliche Schläger vier Schläge; kehren jedoch nach dem ersten, zweiten Schlage Spieler von außen zurück, so hört diese Bevorzugung auf, er tritt auf das Sprungmal oder läuft sogleich hinaus; fehlt er während der vier Schläge, und kommt Keiner der Außenbefindlichen zurück, so müssen Einige zum Schlagen herein, während die Fänger einen der Hereinlaufenden mit dem Ball im Wurfe zu treffen suchen. Die Rechte der Fänger nimmt einer derselben, der Aufschenker, wahr, welcher an der rechten Seite der Schläger steht und jedem derselben den Ball zum Schlagen in die Hand giebt. Der Aufschenker hat auch diejenigen Bälle zu fangen, welche geschlagen nicht weit von ihm herunterkommen; er hat beim Hinauslaufen der Schläger schnell den Ball seiner Fängerschaar zum Wurfe zuzuwerfen, und hat auch das Recht, die sich vom Sprungmale entfernenden Schläger selbst zu werfen. Die hereingeworfenen Bälle muß er schnell fangen. Er muß darauf achten, daß Keiner, während der Schläger den Ball in der Hand hat, oder während des Schlagens, hinaus- oder hereinläuft; geschieht etwas der Art, so muß der Betreffende auf das Mal zurück.

Die Fangschaar kommt an den Schlag, wenn sie den Ball dreimal gefangen oder dreimal ausgeworfen hat, oder überhaupt von beiderlei Thätigkeiten drei vollzogen, wodurch das Spiel ausgemacht ist.

Zu bemerken ist noch, daß nur diejenigen Bälle ausmachen, welche, geschlagen oder geworfen, vor dem Fangen oder Treffen die Erde nicht berührt haben. Auch das Hinaus- oder Hereinlaufen mit Ueberschreitung der Grenzen zählt beim Ausmachen als Verlust.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

14. Jagd.

Dieses Spiel kann nicht auf dem Turnplatze, sondern nur auf einem bewaldeten Platze von großer Ausdehnung gespielt werden. Einer ist Jäger; für die Uebrigen, das Wild, wird eine Freistätte bestimmt. Das Wild sammelt sich in dieser und verläßt sie auf des Jägers dreimaligen Ruf: „Freier Abzug!“ um sich im Walde zu zerstreuen. Wer vom Jäger außerhalb der Freistätte erhascht wird, wird durch drei Schläge, die ihm der Jäger mit der Hand geben muß, dessen Hund. Die Hunde machen sich durch ein Abzeichen kenntlich. Sie helfen dem Jäger das Wild fangen, dürfen aber nur festhalten, nicht schlagen. Findet der Jäger kein Wild mehr im Walde, so zieht er nach der Freistätte und wiederholt seinen Ruf. Das Spiel dauert so lange, bis Alle gefangen sind. Doch können sich auch Einige oder Einer freispielen, wie beim schwarzen Mann.

Druck von Hermann Müller in Berlin, Alexanderstr. 49.